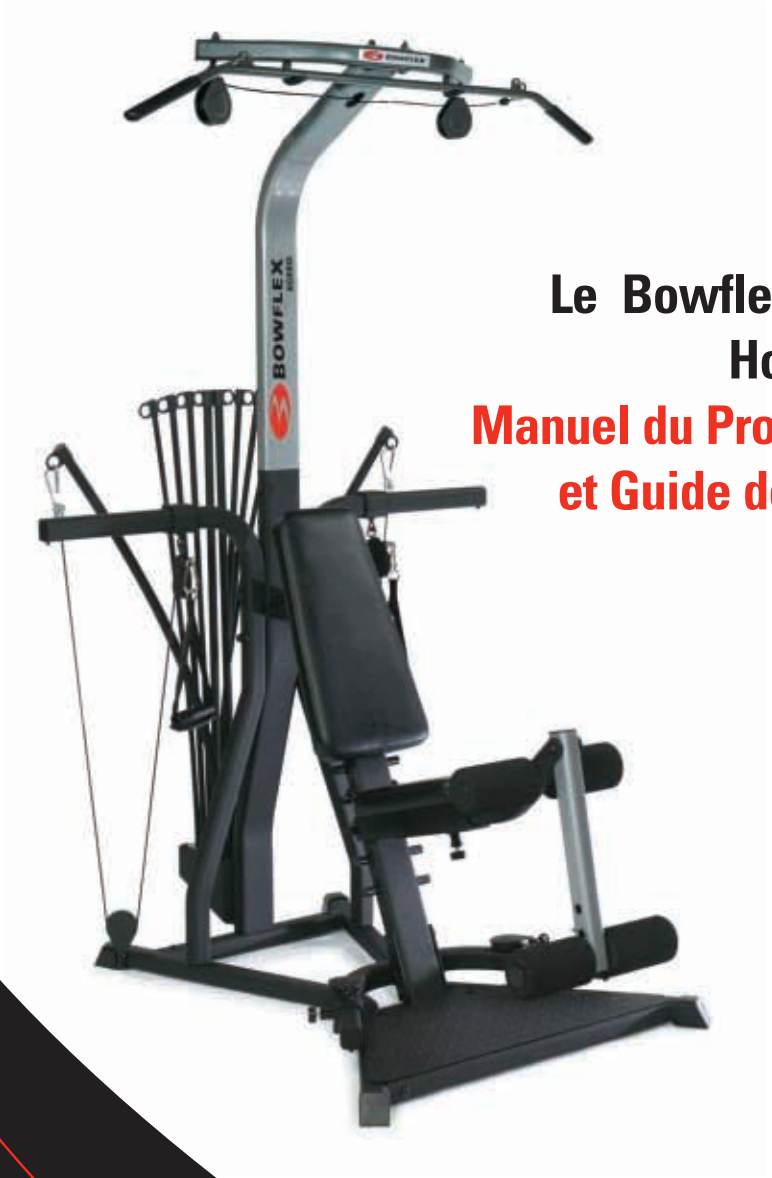
BOWFLEX
XCEED™



Le Bowflex Xceed™ Home Gym

Manuel du Propriétaire et Guide de Fitness

BOWFLEX Power Rod Technology
www.bowflex.com

PN 001-6969 Rév. B (08/06)

FELICITATIONS pour votre engagement à améliorer votre santé et forme physique ! Avec le Bowflex® Exceed™ Home Gym, vous avez tout ce dont vous avez besoin pour dépasser toutes vos attentes en termes de mise en forme, de force physique et santé!

La résistance et la qualité exceptionnelles du Bowflex® Xceed™ Home Gym, ne sont égalées par aucun autre équipement unique de mise en forme à domicile actuellement sur le marché. Vous ne croirez pas les résultats incroyables sur votre corps grâce au Bowflex® Exceed ™ Home Gym!

Veuillez prendre le temps de lire l'ensemble du Manuel et le respecter scrupuleusement avant de tenter d'utiliser votreBowflex® Xceed™ solution de santé pour la maison. Localisez et lisez toutes les étiquette d'avertissement apposées sur la machine. Il est essentiel de comprendre comment exécuter correctement chaque exercice avant d'utiliser la Résistance Power Rod®.

Avec tous les choix d'équipement de mise en forme actuellement disponibles, trouver le meilleur équipement d'entraînement adapté à vos besoins peut être assez difficile. Tout le monde chez Nautilus souhaite vous féliciter et vous remercier d'avoir choisi le Bowflex® Xceed™ Home Gym.

Bowflex® Xceed™ Home Gym est le meilleur équipement de mise en forme à domicile disponible, et vous allez le constater par vous-même.

Table des Matières

Spécifications / Homologations 2
Précautions de sécurité importantes 3
Etiquettes d'Avertissement de Sécurité 4
Familiarisez-vous avec votre machine 6
Comment utiliser votre Appareil 7
Comment utiliser votre Machine 9
Définissez vos objectifs **11**

Guide d'entraînement:
20 Minutes d'entraînement pour un corps de rêve 14
Partie Supérieure/Inférieure du Corps 20 minutes 15
Body Building 16
Entraînement en Circuit – Anaérobic/Cardiovasculaire 17
Véritable entraînement aérobic en circuit 18
Entraînement de la force 19

Exercices pour le buste:
Développé couché 20
Ecarté 20
Développé couché décliné 21
Développé couché incliné 21

Exercices pour les épaules:
Ecarté inversé 22
Ecarté inversé Croisé 22
Rameur deltoïde arrière croisé 23
Rameur deltoïde arrière haut croisé 23
Elévation épaule latérale 24
Elévation épaule latérale avant-bras assis 24
Elévation épaule frontale 25
Développé couché assis 25
Coiffe du rotateur épaule – (interne) 26
Coiffe du rotateur épaule – (externe) 26
Extension épaule 27
Haussement épaule 27
Protraction scapulaire 28
Dépression scapulaire 28
Rétraction scapulaire 29

Exercices pour le dos:
Etirement épaule debout – avec barre lat courbe 30
Etirement épaule debout – avec poignées 30
Tirages étroits avec barre latérale courbe
– Extension de l'épaule 31
Tirages étroits avec Poignées e
– Extension de l'épaule 31
Rameur penché 32
Rameur penché croisé 32
Rameur latéral assis – 33
Rameur latéral assis croisé 33
Extension dos basse debout 34
Tirages poignée inversé – Tour Lat 34
Tirages larges croisés 35
Tirages étroits croisés 35
Tirages lat assis 36
Tirages lat large assis 36

Exercices pour les Bras:
Tirage Triceps – extension du Coude 37
Poussée Marteau Triceps 37
Poussée Triceps – avec la barre lat courbe 38
Extension Triceps 38
Extension Triceps Marteau 39
Extension triceps croisée 39
Kickback Triceps 40
Kickback Triceps Marteau 40
Resisted Dip – Extension du coude 41
Curl Biceps – Flexion du coude (en Supination) 41
Curl Biceps Concentration 42
Curl inversé 42
Curl Biceps Barbell 43
Curl Biceps Barbell inversé 43
Curl Biceps assis 44
Curl Hammer Biceps assis 44
Extension du poignet 45
Curl Poignet – avec flexion du poignet 45

Exercices pour les abdominaux:
Rotation tronc 46
Crunch abdo oblique (avec résistance) assis 46
Crunch Abdo (Résisté) Assis 47

Exercices pour les jambes:
Extension de la Jambe 48
Squat 48
Extension Hanche debout – Genou plié 49
Extension Hanche debout – Genou tendu 49
Kickback Jambe 50
Flexion hanche – Flexion genou 50
Soulevé de terre 51
Soulevé de terre jambe de force 51
Abduction Hanche Debout 52
Abduction Hanche Debout 52
Elévation mollet – Flexion plantaire de la cheville 53

Diagramme des Muscles **54**
Journal des Exercices **55**
Perte Rapide de la Masse Grasse Maintenant!
Par Ellington Darden, Ph.D. 57

Bowflex Xceed™ Fiche d'enregistrement de garantie **77**
Information Relative à la Garantie **79**

Coordonnées importantes **80**

Spécifications / Homologations

Spécifications du Produit:

Poids du Produit	157 lbs. (71 kg)
Dimensions du Produit	Longueur 53” (135 cm) x largeur 49” (124 cm) x hauteur 82” (208 cm)
Espace nécessaire à l’entraînement	Longueur 96” (244 cm) x largeur 78” (198 cm)
Nombre d’exercices	Plus de 60
Résistance de la Power Rod®	210 lbs. (95 kg)
Evolutivité de la Power Rod®	310 lbs. (141 kg) 410 lbs. (186 kg.)
Limite de poids de l’utilisateur	300 lbs. (136 kg)

Homologations réglementaires:

CE

Conforme à:

EN957-1 Classe H

EN957-2 Classe H

TÜV
TUV Rheinland of North America
ASTM F2276-05
ASTM F2216-05

Conforme à:

ASTM F2276-05

ASTM F2216-05

TÜV Rheinland Product Safety
GS geprüfte Sicherheit

Précautions de Sécurité Importantes

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

La définition suivante s'applique au mot "**Attention**" que vous trouverez dans ce manuel :

⚠ AVERTISSEMENT Il est utilisé pour attirer l'attention sur les dangers POTENTIELS pouvant aboutir à des dommages corporels ou au décès.

AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT, OBSERVEZ LES AVERTISSEMENTS SUIVANTS.

- Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du Propriétaire avant d'utiliser cette machine.
- Lisez et comprenez toutes les Etiquettes d'Avertissement apposées sur cette machine.
- Maintenez les enfants à distance de cette machine. Les enfants doivent être surveillés attentivement s'ils se trouvent à proximité de l'équipement ou sont présents pendant le fonctionnement de cet équipement.
- Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Si à tout moment, vous vous sentez faible, ou ressentez un malaise, de la douleur, arrêtez-vous et concultez votre médecin.
- Inspectez cette machine afin de détecter des pièces lâches ou des signes d'usure. Faites particulièrement attention aux câbles, courroies et à leurs connexions. Ne les utilisez pas s'ils sont en mauvais état, contactez le Service Clients de Nautilus.
- Cette machine est conçue pour une limite de poids de l'utilisateur de 300 livres (136 kg). N'utilisez pas cette machine si votre poids est supérieur à cette limite.
- Cette machine contient des pièces mobiles. Précaution d'utilisation. Ne portez pas de vêtements lâches ni de bijoux.
- Installez et utilisez cette machine sur une surface plane solide.
- Cette machine est uniquement destinée à un usage domestique.
- N'utilisez pas de moyens supplémentaires pour augmenter la résistance (charge de levée) de cette machine.
- Assurez-vous que Crochet Sélecteur est correctement attaché à l'Extrémité de la Tige.
- Sélectionnez une zone d'entraînement laissant un minimum d'espace derrière le boîtier de la tige 0,5 pied (15 cm) et une largeur totale de 6,5 pieds (2,0 m). Laissez un espace libre d'au moins 3.0 pieds (0,9 m) devant la machine. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cette surface lorsque la machine est en marche.
- Utilisez la madchine de la manière décrite dans ce manuel. Pendant l'entraînement, il peut être dangereux de trop vous exercer.
- Assurez-vous que tous les mécanismes d'ajustement de position sont correctement engagés.

Etiquettes d'Avertissement de Sécurité

Les étiquettes d'avertissement suivantes sont apposées sur l'appareil d'entraînement Bowflex Xceed™ . Veuillez lire toutes les précautions de sécurité et informations d'avertissement avant d'utiliser votre produit. Assurez-vous de remplacer l'étiquette d'avertissement si elle est endommagée, illisible ou absente. Si vous avez besoin d'étiquettes de remplacement, veuillez appeler un Représentant de Nautilus au 1-800-NAUTILUS (628-8458).

BOWFLEX *Home Gym*
XCEED

Etiquettes d'Avertissement de Sécurité

Les étiquettes d'avertissement sur la sécurité suivantes sont apposées sur des zones spécifiques de l'unité. Veuillez lire et comprendre les étiquettes d'avertissement sur la sécurité ainsi que les zones où elles sont apposées avant l'utilisation.

Si vous devez remplacer une étiquette d'avertissement veuillez appeler 1-800-NAUTILUS (1-800-628-8458) pour obtenir une nouvelle étiquette.

Etiquette 1: Veuillez vous assurer que tous les utilisateurs lisent, comprennent et suivent les étiquettes d'avertissement sur l'appareil de santé à la maison. Regardez la Figure 1 pour l'étiquette de sécurité à usage général.

Position: L'étiquette d'avertissement de la Figure 1 est située au dos de la tour lat.

⚠ CAUTION
Before each use check all snap hooks, cables and pulleys for wear and proper function. Tighten all fasteners as necessary.
⚠ MISE EN GARDE
Avant chaque utilisation, vérifiez le fonctionnement de tous les mousquetons, câbles et poulies. Serrez bien toutes les fixations au besoin.
⚠ VORSICHT
Überprüfen Sie alle Karabinerhaken, Kabel und Rollen vor jeder Benutzung auf Abnutzungserscheinungen und Fehlfunktionen. Ziehen Sie alle Befestigungselemente ordnungsgemäß an.
⚠ PRECAUCIÓN
Antes de cada uso, revise todos los cierres a presión, cables y poleas para asegurarse de que no estèn desgastados y que funcionan correctamente. Apriete todos los sujetadores según sea necesario.

Figure 1

Etiquette 2: Voir la figure 2 pour l'étiquette de sécurité "Attention".

Position: Côté gauche et droit du boîtier de la tige.

⚠ CAUTION
At all times, stay out of the paths of moving rods.
⚠ MISE EN GARDE
Restez toujours à l'écart des tiges mobiles.
⚠ VORSICHT
Halten Sie stets Abstand zu beweglichen Stangen.
⚠ PRECAUCIÓN
En todo momento, manténgase alejado del trayecto de las barras movibles.

Figure 2

Etiquette 3: Consultez la Figure 3 pour l'avis "Ne pas Pendre".

Position: Face supérieure de la tour **lat.**

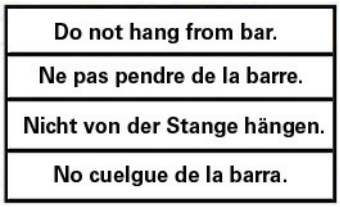
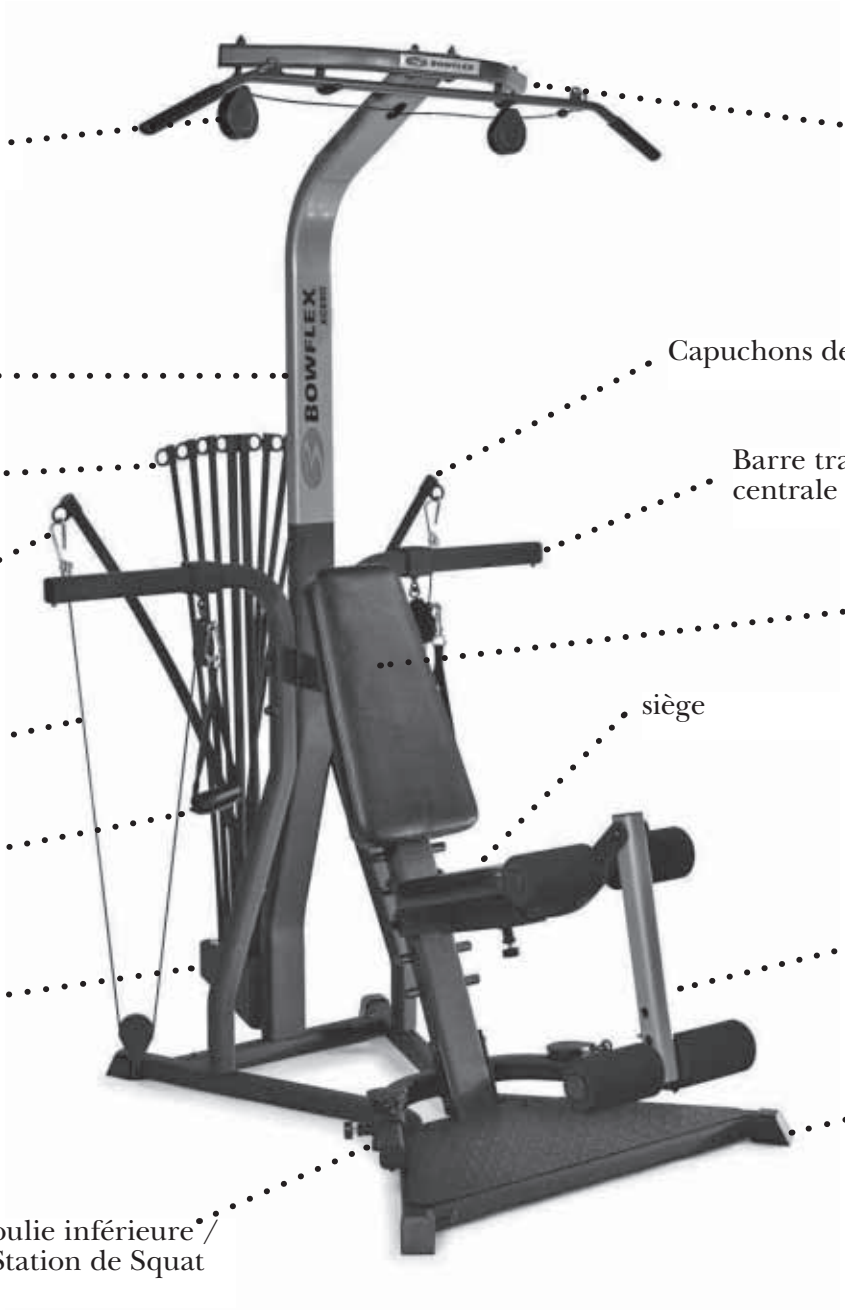


Figure 3

Familiarisez-Vous Avec Votre Machine

BOWFLEX XCEED



Comment Utiliser Votre Appareil

Résistance de la Power Rod®

Les tiges de la Résistance de la Power Rod® sont réalisées dans un matériau composite spécial. Vos tiges sont gainées avec un revêtement de protection en caoutchouc noir. Chaque tige est marquée avec sa notation de poids sur le “capuchon de la tige”.

Ajuster et Comprendre la résistance

Le Bowflex Xceed™ Home Gym standard est accompagné de tiges de résistance de 210 lb (95 kg), une paire de 5 lb (2,25 kg), deux paires de 10 lb (4,5 kg), une paire de tiges de 30 lb (13,5 kg), et une paire de tiges de 50 lb (22,5 kg)).

Si vous êtes passé à une capacité de 310 lb. (140 kg) ou de 410 lb (186 kg) vous aurez une paire supplémentaire ou deux paires de tiges de 50 lb (22,5 kg), respectivement.

Raccordement des tiges de résistance de l’unité de la Power Rod® aux câbles

Afin de créer le niveau de résistance que vous souhaitez, vous pouvez utiliser une ou plusieurs tiges, en combinaison.

Pour raccorder plusieurs tiges à un câble, courbez la tige la plus proche en direction du câble et placez le crochet du câble à travers ce capuchon de tige. Vous pouvez ensuite raccorder la prochaine tige la plus proche au même crochet de câble.

Le fait de raccorder la tige la plus proche empêche les tiges de se croiser les unes au-dessus des autres.

Lorsque vous n’utilisez pas votre Bowflex Xceed™ Home Gym

Déconnectez les câbles de s tiges de résistance de l’unité de la Power Rod® lorsque vous n’utilisez par votre Bowflex Xceed™ home gym. Utilisez la courroie d’attachement de la tige incluse dans votre machine pour lier toutes les tiges ensemble au sommet. Vous pouvez également placer vos câbles et poignées à travers la courroie pour les écarter.

Sécurité

Lorsque vous raccordez les capuchons de la Power Rod® Lestiges de résistance aux crochets du câble, ne vous tenez pas directement au dessus des extrémités des tiges. Tenez-vous sur le côté lorsque vous raccordez ou déconnectez la Power Rod® Lestiges de résistance des câbles.

Pour commander d’autres ensembles de Tiges de résistance Power Rod ® de 50 lb. (22.5 kg), Veuillez appeler le 1-800-628-8458

Comment Utiliser Votre Appareil

Les positions des poulies du Bowflex Xceed™ Home Gym

Grâce à l'extraordinaire capacité d'exécuter plus de 65 exercices différents, le Bowflex Xceed™ home gym permet de passer très facilement d'un exercice à un autre. Vous trouverez ci-dessous un guide des cinq différentes positions de poulie que vous utiliserez de manière optimale lors de votre routine d'entraînement.

Position Un:
Position Standard – la plus commune. Les poulies actives sont sur la barre transversale centrale.

Position Deux:
Position de tirage lat. Les poulies actives sont sur la tour lat.

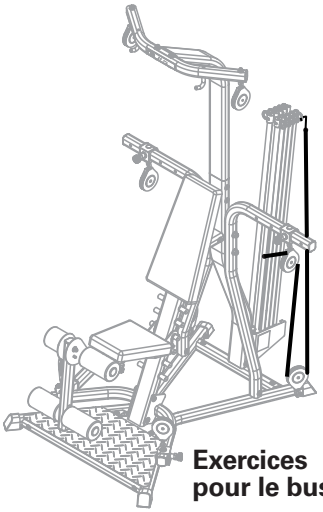
Position Trois (optionnelle):
Position d'Extension de la jambe Les poulies actives sont sur le cadre de poulie de squat.

Position Quatre:
Position de Squat. Les poulies actives sont sur le cadre de la poulie de squat et sur la barre transversale centrale.

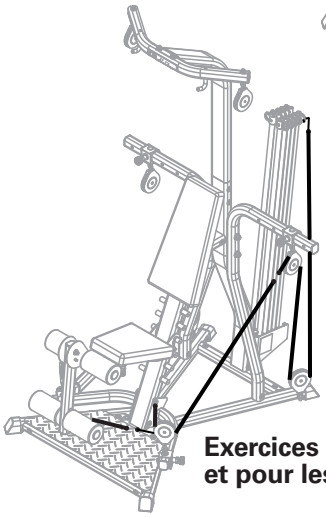
Position Cinq:
Position du rameur. Les poulies actives sont sur le cadre de poulie de squat.

Acheminement du câblage du Bowflex Xceed™ Home Gym

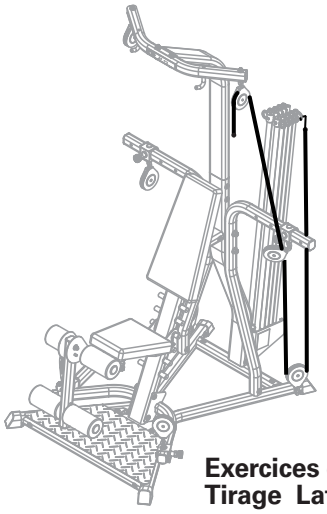
Lorsque vous utiliserez votre home gym, vous connecterez les câbles et les poulies selon de nombreuses manières différentes afin d'effectuer les exercices. Reportez-vous aux illustrations ci-dessous pour voir l'acheminement de câble adéquat.



Exercices pour le buste



Exercices de Squat et pour les Jambes



Exercices de Tirage Lat

Comment Utiliser Votre Machine

Maintenance et entretien de votre Bowflex Xceed™ Home Gym

Inspectez votre machine afin de détecter tout signe d'usure ou de relâchement des composants avant l'utilisation. Resserrez ou remplacez tout composant usé ou déserré avant l'utilisation. Faites particulièrement attention aux câbles, courroies et à leurs connexions.

Après chaque utilisation, nettoyez le banc avec un produit nettoyant ménager non abrasif. Cela lui conservera son aspect neuf. N'utilisez pas de nettoyant pour automobiles, ce qui rendrait le banc trop "gluant".

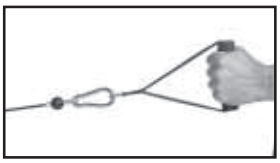
Consultez toutes les notices d'avertissement. La sécurité et l'intégrité conçues dans une machine ne peuvent être préservées que si l'équipement est régulièrement examiné afin de détecter tout dommage et réparé . Le propriétaire est seul responsable de s'assurer qu'une maintenance régulière est réalisée. Les composants usés ou endommagés seront remplacés immédiatement ou l'équipement mis hors service jusqu'à ce que la réparation soit effectuée. Seuls les composants fournis par le constructeur seront utilisés pour effectuer la maintenance / la réparation de l'équipement.

Si vous avez des questions concernant votre Bowflex Xceed™ Home Gym, veuillez contacter notre Département Service Client au 1-800-NAUTILUS (-605-3369) ou par courriel au : Service Client, Nautilus, Inc. Siège social 16400 SE Nautilus Dr., Vancouver, Washington, USA 98683.

Comment utiliser votre Machine

Poignées et courroies

Les poignées s'ajustent parfaitement autour de votre poignet, cheville ou au coup de pied. Attachez les poignées aux câbles en pressionnant le clip du câble sur l'anneau-D.

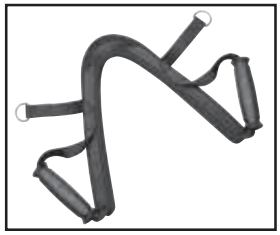


Poignée Standard: Fixez ensemble la poignée et le bracelet pour former une poignée, sans insérer votre main dans la partie bracelet. La plupart des exercices utilisent cette poignée. La poignée standard est également utilisée pour les exercices de Hammer Grip, pour lesquels vous devrez tenir la Poignée verticalement pour obtenir un meilleur support du poignet.

Poignée bracelet: Glissez votre main dans la partie bracelet de la poignée de manière à ce que le coussinet en mousse s'appuie sur le dos de votre main. Puis attrapez le reste de la poignée qui se trouve contre la paume de votre main. Cette méthode est idéale pour les exercices tels que les élévations épaule frontales ou tous les exercices où la paume de votre main est dirigée vers le sol.

Poignée-bracelet pour cheville: L'ouverture du bracelet peut être élargie pour accueillir la cheville. Placez votre main dans le bracelet et faites-le glisser hors de la poignée. Insérez votre pied ou votre cheville et serrez en ramenant la poignée vers le bracelet.

Poignée bracelet pour la Voûte plantaire: L'ouverture du bracelet s'adapte également parfaitement à la cambrure de votre pied. Pour cette poignée, insérez votre pied dans le bracelet jusqu'à ce qu'il atteigne la cambrure de votre coup de pied et serrez le bracelet afin d'ajuster la poignée.



Harnais Epaule Crunch Abdominal: Attachez les crochets aux anneaux-D sur les deux extrémités du harnais. Asseyez-vous sur le banc. Placez le harnais sur vos épaules en laissant les poignées pendre sur votre buste. Croisez les bras et attrapez les deux poignées.

Tirage Lat

La tour de tirage lat améliore les exercices qui font travailler le dos, les épaules et les muscles des triceps.

Sécurité:

- Avant d'utiliser la Barre transversale lat, assurez-vous que toutes les courroies sont en place et serrées.
- Assurez-vous que les câbles de la Tour Lat sont correctement fixés au câbles normaux du Bowflex Xceed™ home gym.
- Utilisez toujours les supports de barre pour maintenir la barre latérale ou enlevez la barre lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Ne vous pendez pas à la Tour Lat et n'essayez pas non plus de faire des "tractions" sur la barre.
- Ne tirez jamais sur la barre à moins qu'une résistance n'y soit fixée.

Extension de la jambe

Conçue pour améliorer l'efficacité de tous les exercices exigeant un "travail de la jambe".

Sécurité:

- Avant d'utiliser l'Extension de la Jambe, assurez-vous que toutes les courroies sont en place et serrées.
- Assurez-vous que les câbles de la Tour Lat sont correctement fixés aux câbles normaux du Bowflex Xceed™ home gym.
- Utilisez toujours la Poignée de Blocage pour assurer la fixation à votre Bowflex Xceed™ home gym.

Poignées fabriquées dans le cadre du contrat de licence avec Hands-On Sports & Gym Accessories, Inc. Brevet #4756527

Définissez vos objectifs

Votre corps fera ce que vous l'entraînez à faire. C'est pourquoi il est essentiel de définir vos objectifs et de vous concentrer dessus. Voici quelques composants de mise en forme qui vous aideront à définir vos objectifs et à choisir votre programme de mise en forme.

Force musculaire c'est la force maximale que vous pouvez exercer à un moment donné contre une résistance. Votre force musculaire entre en jeu lorsque vous prenez un sac de courses très lourd ou que vous portez un petit enfant. Elle est développée lorsqu'un muscle localisé est travaillé positivement (concentrique) et négativement (excentrique) par rapport à une résistance suffisamment grande pour que vous puissiez exécuter cinq à huit répétitions de l'exercice avant que le muscle ne faiblisse. Chaque série de répétitions est suivie par un intervalle de récupération qui dure généralement trois fois plus longtemps que la série. Plus tard, entre les sessions d'exercice, le muscle sur-compense la tension et généralement augmente en force et en taille.

Endurance musculaire c'est la capacité à exécuter des contractions répétées. Elle entre en jeu lorsque vous faites du ski de fond ou que vous travaillez debout toute la journée. L'entraînement d'endurance traite les secousses musculaires lentes, les fibres musculaires d'endurance, dont l'énergie dépend de l'oxygène. Pour développer l'endurance musculaire, utilisez une faible résistance et des répétitions nombreuses : environ 15 à 20 répétitions d'une même série, trois séries pour chaque exercice, en faisant travailler le muscle uniquement jusqu'à ce qu'il se fatigue.

Puissance musculaire c'est la combinaison de la force et de la rapidité de la contraction musculaire. Cela est souvent mal-interprété comme a) directement associé avec certaine compétence ou sport et/ou b) signifiant que vous devez bouger rapidement. La charge est en fait un facteur plus important que la vitesse lorsqu'il s'agit de tenter d'améliorer la puissance. Lorsque vous vous entraînez pour améliorer la puissance musculaire, choisissez un poids qui vous fatigue au bout de 3 à 5 répétitions. Lorsque vous exécutez ces répétitions, il est plus important de penser à contracter les muscles plus rapidement que de tenter de bouger plus vite. Effectuer des exercices de simulation sportive se traduit généralement par une dégradation des compétences. La méthode fiable en termes biomécaniques d'amélioration de la puissance dans votre sport est de vous entraîner à la puissance en utilisant les mouvements articulaires corrects, comme décrit dans ce manuel. Puis pratiquez la compétence associée à votre sport, en apprenant à appliquer cette puissance récemment acquise.

Composition du Corps c'est le ratio du poids de la masse grasse (graisse) par rapport au poids de la masse maigre (muscles, os et tissus). Selon votre âge, ce ratio évolue. Le poids de la masse grasse augmente et celui de la masse maigre diminue. L'entraînement de la force musculaire augmentera généralement la taille du muscle et le conditionnement aérobic vous aidera à brûler des calories supplémentaires. En exécutant ces deux formes d'exercice, à des moments différents ou ensemble, vous créerez les plus grands changements dans le poids de votre masse grasse.

Force équilibrée et alignement sont les résultats d'une force égale développée dans toutes les parties du corps. Elle entre en jeu dans votre posture debout et assise, et dans votre capacité à exécuter toute activité efficacement et sans danger. Un sur-développement du dos arrondira les épaules ; des abdominaux faibles ou tendus peuvent provoquer des douleurs lombaires. Vous voulez un équilibre de votre force musculaire, devant et derrière. De plus, vous avez besoin d'un équilibre de la force entre la partie médiane, inférieure et supérieure de votre corps.

Souplesse c'est la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles à déplacer l'articulation dans tout une gamme de mouvements. La souplesse entre en jeu lorsque vous exécutez tendez le bras pour vous servir en haut de l'étagère de la cuisine. C'est un mouvement coopératif de groupes de muscles opposés. Lorsqu'un muscle se contracte, son groupe de muscle opposé doit se relâcher pour que l'action ait lieu. Une souplesse acrrue est synonyme de nombre accru de mouvements, rendu possible par cette contraction et ce relâchement simultanés. Une bonne souplesse est importante pour protéger le corps de blessures et peut être obtenue par les programmes d'entraînement de la force équilibrée inclus dans ce manuel.

Endurance cardiovasculaire c'est la capacité du coeur et des poumons à fournir de l'oxygène et des nutriments aux muscles qui s'exercent sur une période de temps étendue. Elle entre en jeu lorsque vous courez sur 2 kilomètres ou que vous faites du vélo. C'est une composante critique de la mise en forme et de la santé dans leur ensemble. Vous pouvez vouloir concevoir votre propre programme personnel, spécifiquement adapté à vos objectifs et à votre style de vie. Concevoir un programme est simple, tant que vous suivez les directives ci-dessous.

Définissez vos objectifs

Concevez votre propre programme

Comprenez la mise en forme et ses composantes: Des programmes mal conçus peuvent être dangereux. Prenez du temps pour consulter ce manuel ainsi que d'autres guides de mise en forme.

Connaissez votre niveau de forme actuel: Avant de commencer tout programme de mise en forme, veuillez consulter un médecin qui vous aidera à déterminer vos capacités actuelles.

Identifiez vos objectifs. Les objectifs sont essentiels pour choisir et concevoir un programme d'exercices qui s'adapte à et améliore votre style de vie. Ils constituent également une stratégie. Il est essentiel de ne pas précipiter le processus ni de tenter d'accomplir trop et trop tôt. Cela sera source de déceptions et de découragement. Fixez-vous plutôt une série d'objectifs plus limités, réalisables.

Sélectionnez des exercices complémentaires. Assurez-vous de toujours associer des exercices qui englobent des mouvements articulaires composés et des mouvements articulaires simples. En outre, sélectionnez des exercices qui font travailler des groupes de muscles complémentaires.

Mettez les choses à leur place: Pendant chaque session, faites d'abord travailler les groupes musculaires qui nécessitent le plus d'entraînement.

N'oubliez pas votre composante cardiovasculaire : Pour être complet, tout programme de mise en forme doit contenir une composante cardiovasculaire. Complétez votre entraînement de résistance par des exercices d'aérobic comme la marche, la course ou le cyclisme.

Variables d'entraînement: Lorsque vous concevez votre propre programme, il y a plusieurs variables, qui associées correctement, donneront la formule de mise en forme idéale pour vous. Afin de connaître la meilleure formule, vous devez essayer plusieurs combinaisons de variables.

Ces variables sont les suivantes:

- **Fréquence d'entraînement:** Le nombre de fois où vous vous entraînez par semaine. Nous vous recommandons une activité quotidienne, mais pas un entraînement quotidien du même groupe de muscles.
- **Intensité d'entraînement:** La quantité de résistance utilisée pendant votre série de répétitions.
- **Volume d'entraînement:** Le nombre de répétitions et de séries exécutées.
- **Intervalles de récupération:** Le temps pendant lequel vous récupérez entre les séries et le temps pendant lequel vous récupérez entre les entraînements.

Une fois que vous **avez établi une base de mise en forme, suivez ces principes de base:**

- **Isolez des Groupes Musculaires:** Concentrez le travail sur des groupes musculaires spécifiques.
- **Charge progressive:** Augmentation systématique et progressive des répétitions, des poids et de la période d'exercice.

Guide d'entraînement

Entraînement

Un entraînement commence dans votre esprit. Avec de la concentration et de la visualisation, vous pouvez aborder votre entraînement d'une manière positive et constructive. Une bonne routine de pré-entraînement mental consiste à s'asseoir et à se détendre de façon à pouvoir se concentrer sur ce que vous allez faire et à penser à atteindre votre objectif final.

Echauffement

Nous vous recommandons de vous échauffer en faisant de légers étirements et en exécutant des exercices légers sur le Bowflex ® Xceed ™ home gym.

Votre Routine

La partie entraînement de votre routine de mise en forme est la série d'exercices consacrée à vos objectifs spécifiques. N'oubliez pas .... amusez-vous !

Récupération

Un aspect essentiel de la routine d'exercice est la récupération. Réduisez progressivement le niveau d'intensité de l'exercice, de manière à ce que le sang ne s'accumule pas dans un groupe de muscles mais continue de circuler avec un débit décroissant. N'oubliez pas de passer progressivement à un état détendu.

Respirer

La plus importante partie de la respiration pendant l'exercice, est, assez simplement, que vous respirez ... Inspirer ou expirer pendant l'exercice lui-même ne dépend pas de la direction du flux d'air par rapport à l'exertion. C'est en fait un processus mécanique qui change la position de votre colonne vertébrale alors que bouge votre cage thoracique. Voici quelques conseils pour respirer :

1) Faites attention lorsque vous vous concentrez ou faites un effort. C'est probablement à ce moment que vous retiendrez vous respiration. NE retenez PAS votre respiration. N'exagérez pas non plus votre respiration. La profondeur d'inspiration et d'expiration doit être naturelle pour la situation.

2) Laissez votre respiration se faire naturellement; ne la forcez pas.

Les exercices d'entraînement

20 Minutes d'entraînement pour un corps de rêve

Fréquence: 3 jours par semaine (Lun-Merc-Ven) Durée: environ 20 Minutes

Commencez par exécuter une série de chaque exercice. Echauffez-vous en utilisant une résistance légère avec laquelle vous pouvez effectuer facilement 5 à 10 répétitions sans vous fatiguer. Concentrez-vous sur la pratique et l'apprentissage de votre technique avant d'augmenter la résistance. Puis passez à une résistance plus stimulante, avec laquelle vous pouvez effectuer 10 répétitions minimum et 15 maximum sans dégradation de votre forme. Lorsque vous serez plus fort, vous pourrez passer à deux séries de chaque exercice. Effectuez toutes les séries de chaque exercice avant de passer au suivant. Récupérez de 30 à 45 secondes entre les séries. Bougez lentement à chaque répétition. Utilisez un rythme qui vous permet d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas et entraînez-vous sur la fatigue à chaque répétition.

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Buste	Développé couché	1-2	10-15
Dos	Rameur lat assis	1-2	10-15
Epaules	Rameur Deltoïdes arrières croisés	1-2	10-15
Bras	Curl Biceps	1-2	10-15
	Poussée triceps	1-2	10-15
Jambes	Extension de la jambe	1-2	10-15
Tronc	Extension dos basse debout	1-2	10-15
	Crunch Abdos assis	1-2	10-15

Conditionnement général avancé

Fréquence: 4 jours par semaine (Lun-Mar-Jeu -Ven) Durée : environ 35 -45 Minutes

Lorsque vous maîtrisez parfaitement les techniques d'exercice de la routine ci-dessus et que ne réalisez plus de résultats, ou que vous en avez assez, c'est le moment de changer de programme. Vous pouvez augmenter votre entraînement avec cette routine de "système divisé" qui fonctionne en opposant des groupes musculaires des jours différents. Pour ce faire, vous augmenterez votre résistance lorsque vous pourrez effectuer 12 répétitions parfaitement, et vous augmenterez votre volume en exécutant davantage de séries et plus d'exercices. Bougez lentement à chaque répétition. Utilisez un rythme qui vous permet d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas et entraînez-vous sur la fatigue à chaque répétition.

Jour 1 & 3

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Buste	Développé couché	1-3	10-12
Epaules	Développé épaule assis	1-3	10-12
Bras	Poussée triceps	1-3	10-12
	Curl Biceps	1-3	10-12
Jambes	Extension de la jambe	1-3	10-12

Jour 2 & 4

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Dos	Rameur lat assis	1-3	10-12
	Tirages lat assis	1-3	10-12
Epaules	Rameur Deltoïdes arrières croisés	1-3	10-12
Bras	Curl Biceps	1-3	10-12
	Curl inversé	1-3	10-12
Tronc	Extension dos basse debout	1-3	10-12
	Crunch Abdos assis	1-3	10-12

Les exercices d'entraînement

Partie Supérieure/Inférieure du Corps 20 minutes

Fréquence: 4 jours par semaine (Lun-Mar-Jeu -Ven) Durée : environ 20 Minutes

Ce programme vous propose un entraînement à la fois rapide et efficace combinant le conditionnement musculaire et certains avantages cardio-vasculaires. Effectuez cette routine lorsque vous n'avez que peu de temps ou que vous souhaitez simplement changer par rapport à votre routine normale. Effectuez ce programme - entraînement 2 jours, repos 1 à 2 jours. Exécutez tous les exercices jusqu'à la quasi-défaillance, en arrêtant au moment où votre technique commence à se détériorer. Récupérez uniquement 20 à 30 secondes entre les séries. Alors que vous devenez plus fort, augmentez le nombre de séries que vous effectuez. Bougez lentement à chaque répétition. Utilisez un rythme qui vous permet d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas.

JOUR 1 & 3

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Buste	Développé couché	1-3	12-15
Dos	Rameur lat assis	1-3	12-15
Epaules	Rameur Deltoïdes arrières croisés	1-3	12-15
Bras	Curl Biceps	1-3	12-15
	Extension triceps	1-3	12-15

JOUR 2 & 4

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Jambes	Extension de la jambe	1-3	12-15
	Extension hanche debout	1-3	12-15
	Abduction hanche debout	1-3	12-15
	Extension dos basse debout	1-3	10-12
Tronc	Crunch Abdos assis	1-3	10-12

Les exercices d'entraînement

Body Building

Fréquence: 3 jours d'entraînement, 1 jour de repos Durée: Environ 45-60 Minutes

Le Body building exige une forte concentration et pratique de l'entraînement, ainsi que des habitudes alimentaires saines. Entraînez chaque groupe de muscles jusqu'à la défaillance avant de passer à l'exercice suivant. Ne négligez aucun groupe de muscles. Si nécessaire, incluez une activité aérobic pour augmenter votre dépense calorique et vous aider à réduire vos niveaux de graisse pour parvenir à un aspect musculaire défini. Récupérez de 30à 60 secondes entre chaque série et exercice. Concentrez-vous sur une forme adéquate. Contractez le muscles avant de bouger, serrez le muscle lorsque vous bougez, raidissez le muscle au moment de la contraction complète, et résistez le mouvement lorsque vous abaissez le poids. Bougez lentement à chaque répétition. Utilisez un rythme qui vous permet d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas et entraînez-vous sur la fatigue à chaque répétition.

JOUR 1

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Buste	Développé couché	2-4	8-12
	Ecarté	2-4	8-12
Epaules	Développé épaule assis	2-4	8-12
	Rameur Deltoïdes arrières croisés	2-4	8-12
	Elévation épaule latérale	2-4	8-12
	Haussement épaule	2-4	8-12

JOUR 2

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Dos	Rameur lat assis	2-4	8-12
	Tirages lat assis	2-4	8-12
Bras	Curl Biceps	2-4	8-12
	Curl inversé	2-4	8-12
	Poussée triceps	2-4	8-12
	Extension triceps	2-4	8-12

JOUR 3

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Jambes	Squat	2-4	8-12
	Extension de la jambe	2-4	8-12
	Extension hanche debout	2-4	8-12
	Extension dos basse debout	2-4	8-12
Tronc	Crunch Abdos assis	2-4	8-12
	Crunch Abdos oblique assis	2-4	8-12

Les exercices d'entraînement

Entraînement en Circuit – Anaérobic/Cardiovasculaire

Fréquence: 2-3 fois par semaine Durée: Environ 20-45 Minutes

L'entraînement en circuit est une manière idéale de profiter des avantage de l'exercice de la force et de l'exercice cardiovasculaire en une seule routine stimulante. Le principe consiste à passer rapidement d'un exercice à un autre, en ne prenant que de repos entre les séries que ce qui est nécessaire pour installer l'exercice suivant (moins de 20 secondes). Un circuit correspond à une série de chaque exercice. Au début, commencez en effectuant un tour du Circuit 1. Puis ajoutez un tour supplémentaire du même circuit. Une fois que vous avez atteint trois tours du Circuit 1, ajoutez un tour du Circuit 2. Ajoutez des tours supplémentaires du Circuit 2 progressivement, en suivant l'amélioration de votre niveau de forme. Répétez la procédure avec le Circuit 3. Ne laissez pas vos pulsations cardiaques dépasser 220 moins vos pulsation cardiaque au repos. Effectuez lentement chaque répétition de chaque exercice et avec une technique parfaite. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas.

Circuit 1

Partie du Corps	Exercice.	Réps
Buste	Développé couché	8-12
Jambes	Squat	8-12
Dos	Rameur lat assis	8-12
Tronc	Crunch Abdos assis	8-12

Circuit 2

Partie du Corps	Exercice.	Réps
Epaules	Développé épaule assis	8-12
Jambes	Extensions de la jambe	8-12
Dos	Tirages lat assis	8-12
Tronc	Extension dos basse debout	8-12
Bras	Curl Biceps	8-12

Circuit 3

Partie du Corps	Exercice.	Réps
Epaules	Rameur Deltoïdes arrières croisés	8-12
Bras	Poussée triceps	8-12
Tronc	Crunch oblique assis	8-12

Les exercices d'entraînement

Véritable entraînement aérobic en circuit

Fréquence: 2-3 fois par semaine Durée: Environ 20-60 Minutes

L'entraînement en circuit est une manière idéale de profiter des avantage de l'exercice de la force et de l'exercice cardiovasculaire en une seule routine stimulante. En revenant à un exercice aérobic entre chaque série, vous améliorez votre capacité aérobic, votre endurance et brûlez de la graisse sous forme d'énergie. Le principe consiste à passer rapidement d'un exercice à un autre, en ne prenant que de repos entre les séries que ce qui est nécessaire pour installer l'exercice suivant (moins de 20 secondes). Un circuit correspond à une série de chaque exercice. Au début, commencez en effectuant un tour du Circuit 1. Puis ajoutez un tour supplémentaire du même circuit. Une fois que vous avez atteint trois tours du Circuit 1, ajoutez un tour du Circuit 2. Ajoutez des tours supplémentaires du Circuit 2 progressivement, en suivant l'amélioration de votre niveau de forme. Ne laissez pas vos pulsations cardiaques dépasser 220 moins vos pulsations cardiaques au repos. Effectuez lentement chaque répétition de chaque exercice et avec une technique parfaite. Comptez trois secondes en haut et trois secondes en bas.

Pour cette routine, tout type d'exercice aérobic peut être utilisé. Par exemple : sautillements, jogging sur place la montée d'escalier.

Circuit 1

Partie du Corps	Exercice.	Réps
Buste	Développé couché	8-12
Exercice aérobic	30 – 60 Secondes	
Jambes	Squat	8-12
Exercice aérobic	30 – 60 Secondes	
Dos	Rameur lat assis	8-12
Exercice aérobic	30 – 60 Secondes	
Tronc	Crunch Abdos assis	8-12
Exercice aérobic	30 – 60 Secondes	

Circuit 2

Partie du Corps	Exercice.	Réps
Epaules	Développé épaule assis	8-12
Exercice aérobic	30 – 60 Secondes	
Jambes	Extension de la jambe	8-12
Exercice aérobic	30 – 60 Secondes	
Dos	Tirages lat assis	8-12
Exercice aérobic	30 – 60 Secondes	
Tronc	Extension dos basse debout	8-12
Exercice aérobic	30 – 60 Secondes	
Bras	Curl Biceps	8-12

Les exercices d'entraînement

Entraînement de la force

Fréquence: 3 jours par semaine (Lun-MERC-VEN) Durée: environ 45-60 Minutes

ce programme est conçu pour améliorer le développement global de la force. Il s'agit d'une routine avancée que vous n'utiliserez qu'après être passé de la routine de conditionnement général avancé et après avoir parfait vos techniques d'exercice. Travaillez chaque série jusqu'à atteindre le quasi-épuisement. Si vous pouvez effectuer plus de 5 à 8 répétitions, vous devez augmenter votre résistance de 5 livres et réduire vos répétitions à 5. Récupérez 60 à 120 secondes entre chaque série et exercice. Concentrez-vous sur une forme adéquate. Contractez le muscles avant de bouger, serrez le muscle lorsque vous bougez, raidissez le muscle au moment de la contraction complète, et résistez le mouvement lorsque vous abaissez le poids. Bougez lentement à chaque répétition. Utilisez un rythme qui vous permet d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez deux secondes en haut et quatre secondes en bas et entraînez-vous sur la fatigue à chaque répétition.

JOUR 1

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Buste	Développé couché	2-4	5-8
	Ecarté	2-4	5-8
Epaules	Développé épaule assis	2-4	5-8
	Rameur Deltoïdes arrières croisés	2-4	5-8
	Haussement épaule	2-4	5-8

JOUR 2

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Dos	Rameur lat assis	2-4	5-8
	Tirages lat assis	2-4	5-8
Bras	Curl Biceps	2-4	5-8
	Curl inversé	2-4	5-8
	Poussée triceps	2-4	5-8
	Extension triceps	2-4	5-8

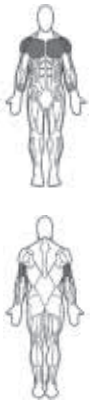
JOUR 3

Partie du Corps	Exercice.	Séries	Réps
Jambes	Squat	2-4	5-8
	Extension de la jambe	2-4	5-8
	Extension dos basse debout	2-4	8-12
Tronc	Crunch Abdos assis	2-4	5-8

Exercices pour le buste

Développé couché – Adduction horizontale épaule (et extension du coude)

Muscles travaillés:
Muscles pectoraux (grand pectoral). Implique également
les muscles avant des épaules (deltoïde et triceps antérieurs, situés à l'arrière du bras supérieur
.



Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position large

Avant de commencer:
Enlevez l'extension de la jambe et ajustez la hauteur du siège. Les poulies doivent se trouver en position large.

Points clé:
- Conservez un angle de 90° entre les bras supérieurs et le torse tout au long de l'exercice.
- Limitez l'ampleur de mouvement de sorte que les coudes ne se déplacent pas derrière les épaules.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.

DEPART
- Asseyez-vous et attrapez les poignées.
- Tendez les bras vers l'avant.
- Gardez les bras alignés directement sur les câbles, les paumes des mains vers le bas et les poignets droits.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires.

ACTION
- Bougez lentement les coudes, en pliant simultanément les bras, en gardant les avant-bras alignés sur les câbles.
- Arrêtez lorsque les bras supérieurs sont totalement tendus vers les côtés, au niveau des épaules.
- Appuyez lentement vers l'avant, en déplaçant les mains vers le centre. Revenez à la position de départ les bras tendus vers l'avant alignés sur la largeur des épaules. Maintenez les muscles pectoraux contractés.

Ecarté – Adduction horizontale épaule (coude stabilisé)

Muscles travaillés:
Améliore les Muscles pectoraux (grand pectoral). Implique les muscles avant des épaules (deltoïde antérieur).

Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position large

Avant de commencer:
Enlevez l'extension de la jambe et ajustez la hauteur du siège. Les poulies doivent se trouver en position large.

Points clé:
- Conservez un angle de 90° entre les bras supérieurs et le torse tout au long de l'exercice.
- Limitez l'ampleur de mouvement de sorte que les coudes ne se déplacent pas derrière les épaules.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.

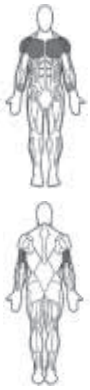
DEPART
- Asseyez-vous et attrapez les poignées.
- Tendez les bras vers l'avant.
- Gardez les bras alignés directement sur les câbles, les paumes des mains vers l'intérieur et les poignets droits.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- Déplacez lentement les bras vers l'intérieur, en maintenant les coudes dans une position légèrement pliée tout au long du mouvement.
- Arrêtez lorsque les bras supérieurs sont totalement tendus vers l'avant, au niveau des épaules.
- Revenez lentement à la position de Départ. Maintenez les muscles pectoraux contractés pendant le mouvement.

Exercices pour le buste

Développé couché décliné – Adduction horizontale épaule (et extension du coude)

Muscles travaillés:
Muscles pectoraux (grand pectoral). Implique également
les muscles avant des épaules (deltoïde antérieur
) et triceps.



Position:
Assise (siège dans la position la plus basse) en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position standard

Avant de commencer:
Enlevez l'extension de la jambe et ajustez le siège dans la
position la plus basse.

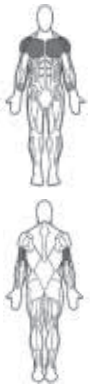
Points clé:
- Maintenez un angle de 90° entre les bras supérieures et le torse au point le plus bas du mouvement, et légèrement inférieur à 90° au point culminant du mouvement.
- Limitez l'ampleur de mouvement de sorte que les coudes ne se déplacent pas derrière les épaules.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.

DEPART
- Asseyez-vous et attrapez les poignées avec le câble et la poignée placés sous l'avant-bras.
- Baissez les bras de 5-6 inches par rapport à la position de développé couché standard.
- Tendez les bras vers l'avant.
- Gardez les bras alignés directement sur les câbles, les paumes des mains vers le bas et les poignets droits.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées. Gardez une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Bougez lentement les coudes vers l'extérieur, en pliant simultanément les bras, en gardant les avant-bras alignés à tout moment sur les câbles.
- Arrêtez lorsque les bras supérieurs sont totalement tendus vers les côtés, 10° en-dessous des épaules.
- Appuyez lentement vers l'avant, en déplaçant les mains vers le centre. Revenez à la position de départ, les bras tendus et alignés sur la largeur des épaules, les mains juste au-dessus des genoux en ligne avec les câbles. Maintenez les muscles pectoraux contractés.

Développé couché incliné – Adduction horizontale épaule (et extension du coude)

Muscles travaillés:
Muscles pectoraux (grand pectoral) et particulièrement la partie supérieure. Implique également les muscles avant des épaules (deltoïde antérieur) et triceps.



Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position large

Avant de commencer:
Enlevez l'extension de la jambe et ajustez la hauteur du siège.

Points clé:
- Les bras supérieurs seront à 90° des côtés du torse au point le plus bas du mouvement et légèrement supérieurs à 90° de l'avant du torse au point culminant.
- Limitez l'ampleur de mouvement de sorte que les coudes ne se déplacent pas derrière les épaules.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.

DEPART
- Asseyez-vous et attrapez les poignées.
- Tendez les bras vers l'avant.
- Levez les bras de 6-8 pouces au-dessus de la position de développé couché normale.
- Maintenez les bras alignés sur les câbles, les paumes de la main vers le bas, les poignets droits.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- Déplacez lentement les coudes vers l'extérieur, en pliant les bras simultanément. Maintenez les avant-bras alignés sur les câbles.
- Arrêtez lorsque les bras supérieurs sont totalement tendus vers les côtés, 10° en-dessous des épaules.
- Appuyez lentement vers l'avant, en déplaçant les mains vers le centre. Revenez à la position de départ les bras tendus vers l'avant alignés sur la largeur des épaules.

Exercices pour les épaules

Ecarté inversé – Abduction horizontale épaule (coude stabilisé)

Muscles travaillés:
Partie arrière des muscles des épaules (deltoïdes arrières, partie arrière des deltoïdes médians).

Position:
Debout – face à la machine

Siège:
Enlevé

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe Les poulies doivent se trouver en position étroite.

Points clé:
- Conservez un angle de 90° entre les bras supérieurs et les côtés du torse tout au long de l'exercice.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Attrapez les poignées, les paumes de vos mains vers le sol, les bras presque tendus.
- Mettez-vous debout très droit et pliez-vous légèrement à partir des hanches, jusqu'à ce que les bras soient devant le corps et forment un angle à 90° par rapport au torse.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées.

ACTION
- En conservant la même légère pliure dans les bras, déplacez les coudes vers l'extérieur et en arrière, en conservant un angle de 90° entre les bras supérieurs et les côtés du torse.
- Poursuivez le mouvement jusqu'à ce que les coudes soient légèrement derrière les épaules, puis inversez lentement le mouvement, en gardant les muscles arrières des épaules contractés.

Ecarté inversé Croisé – Abduction horizontale épaule (coude stabilisé)

Muscles travaillés:
Partie arrière des muscles des épaules (deltoïdes arrières, partie arrière des deltoïdes médians).

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
- Enlevez le siège et l'extension de la jambe. Les poulies doivent se trouver en position étroite.

Points clé:
- Conservez un angle de 90° entre les bras supérieurs et les côtés du torse tout au long de l'exercice.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Croisez les bras devant vous et attrapez les poignées (la poignée droite dans la main gauche et inversement), les paumes des mains vers le sol et les bras presque tendus.
- Mettez-vous debout très droit et pliez-vous légèrement à partir des hanches, jusqu'à ce que les bras soient devant le corps et forment un angle à 90° par rapport au torse.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées.

ACTION
- En conservant la même légère pliure dans les bras, déplacez les coudes vers l'extérieur et en arrière, en croisant les câbles lorsque vous tirez vos bras vers l'arrière.
- Conservez un angle de 90° entre les bras supérieurs et les côtés du torse.
- Poursuivez le mouvement jusqu'à ce que les coudes soient légèrement derrière les épaules, puis inversez lentement le mouvement, en gardant les muscles arrières des épaules contractés.

Exercices pour les épaules

Rameur deltoïde arrière croisé – Flexion du coude

Muscles travaillés:
Partie arrière des muscles des épaules (deltoïdes arrières, partie arrière des deltoïdes médians).

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe et le siège. Les poulies de la barre transversale centrale doivent être dans la position étroite.

Points clé:
- Conservez un angle de 90° entre les bras supérieurs et les côtés du torse.
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- Pour travailler un bras à la fois, placez la main qui ne travaille pas sur la partie haute du banc, pour une stabilisation accrue.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Croisez les bras devant vous et attrapez les poignées (la poignée droite dans la main gauche et inversement), les paumes des mains vers le sol et les bras presque tendus.
- Penchez-vous légèrement à partir des hanches (et non de la colonne vertébrale) et levez les bras devant le corps pour former un angle de 90° par rapport au torse.
- Levez le buste, mettez-vous debout bien droit, la colonne vertébrale bien dans l'alignement et contractez les muscles du tronc.

ACTION
- En permettant aux bras de se plier pendant le mouvement, déplacez les coudes vers l'extérieur et en arrière, en conservant un angle de 90° entre les bras supérieurs et les côtés du torse.
- Pointez toujours les avant-bras en direction des câbles.
- Poursuivez le mouvement jusqu'à ce que les coudes soient légèrement derrière les épaules, puis inversez le mouvement. Maintenez les muscles arrières des épaules contractés pendant la totalité du mouvement.

Rameur deltoïde arrière haut croisé – Flexion du coude

Muscles travaillés:
Partie arrière des muscles des épaules (deltoïdes arrières, partie arrière des deltoïdes médians).

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe et le siège.

Points clé:
- Gardez vos omoplates serrées, et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme, les genoux légèrement pliés.
- Croisez les bras et attrapez les poignées, les paumes des mains vers le sol, les bras tendus (la main droite sur la poignée gauche et inversement).
- Mettez-vous debout bien droit et penchez-vous légèrement à partir des hanches.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées.

ACTION
- En permettant aux bras de se plier pendant le mouvement, déplacez les coudes vers l'extérieur et en arrière, en conservant un angle de 90° entre les bras supérieurs et les côtés du torse.
- Pointez toujours les avant-bras en direction des câbles.
- Poursuivez le mouvement jusqu'à ce que les coudes soient légèrement derrière les épaules, puis inversez le mouvement. Maintenez les muscles arrières des épaules contractés.

Exercices pour les épaules

Elévation épaule latérale – Abduction de l'épaule (Coudes stabilisés)

Muscles travaillés:
Muscles latéraux des épaules (deltoïdes moyens), muscle supérieur de la coiffe du rotateur (sous-épineux) et muscles trapèze supérieurs.

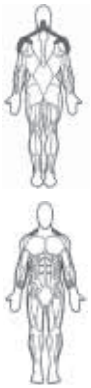
Position:
Debout – face vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de poulie de Squat – utilisez les courroies de squat

Avant de commencer:
Enlevez le siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- NE balancez PAS les bras vers le haut et ne déplacez pas le tronc.



DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme face vers l'extérieur. Attrapez les poignées les paumes de main se faisant face.
- Prenez une bonne posture pour la colonne vertébrale et penchez-vous légèrement au niveau des hanches (de 15° à 20°) en maintenant la colonne droite. Ne vous penchez pas au niveau de la taille.
- Laissez les bras pendre en étant directement alignés sur les câbles.
- Elevez légèrement les épaules vers l'arrière de la tête.

ACTION
- Levez les bras vers les côtés presque au niveau des épaules.
- Tout au long du mouvement, gardez le côté du bras/le coude vers l'extérieur et le haut.
- Ramenez lentement les bras dans la position de départ sans relâcher.

Elévation épaule latérale avant-bras assis – Coudes stabilisés

Muscles travaillés:
Muscles latéraux des épaules (deltoïdes moyens), muscle supérieur de la coiffe du rotateur (sous-épineux) et muscles trapèze supérieurs.

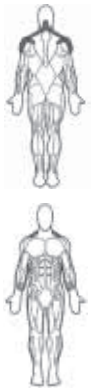
Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignée au-dessus des coudes

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez le siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- NE balancez PAS les bras vers le haut et ne déplacez pas le tronc.



DEPART
- faites glisser les poignées au-dessus des avant-bras jusqu'à ce que la poignée soit placée dans le coude.
- Laissez les bras supérieurs pendre en ligne avec les câbles et pliez les coudes à 90°.
- Elevez légèrement les épaules vers l'arrière de la tête.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées.
- Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- Levez les bras vers les côtés presque au niveau des épaules.
- Tout au long du mouvement, gardez le côté des avant-bras/coudes vers l'extérieur et le haut.
- Ramenez lentement les bras dans la position de départ sans relâcher.

Exercices pour les épaules

Elévation épaule frontale – Flexion de l'épaule (Coude stabilisé)

Muscles travaillés:
Partie avant des muscles de l'épaule (deltoïdes avants) et partie avant des deltoïdes moyens.

Position:
Debout – face vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe et le siège. Utilisez les poulies de la plate-forme.

Points clé:
- Gardez le buste levé et les adbominaux contractés pendant tout le mouvement et maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- Ne creusez pas la cambrure au niveau des lombaires pendant que vous levez les bras.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme face vers l'extérieur, les genoux légèrement pliés. Vous pouvez vouloir vous adosser au banc.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Attrapez les poignées, les paumes de vos mains vers la machine, les bras presque tendus.

ACTION
- Les bras peuvent être déplacés ensemble ou en alternance.
- En gardant les bras tendus, tendez-les vers l'avant puis vers le haut à hauteur des épaules.
- Ramenez lentement les bras sur le côté du torse et répétez.

Développé couché assis – Adduction épaule (et extension du coude)

Muscles travaillés:
Partie avant des muscles des épaules (deltoïdes avant et partie avant des deltoïdes moyens), muscles supérieurs du dos (trapèze supérieur), et triceps.

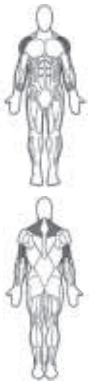
Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position large

Avant de commencer:
Enlevez l'extension de la jambe et ajustez la hauteur du siège.

Points clé:
- Gardez les abdominaux contractés tout au long du mouvement et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- Ne laissez pas se creuser la cambrure des lombaires pendant que vous appuyez.



DEPART
- Asseyez-vous face vers l'extérieur, les genoux pliés et les deux pieds sur le sol.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Attrapez les poignées, les paumes de la main vers l'extérieur de la machine.
- Elevez les poignées juste au-dessus du niveau de l'épaule, en gardant les paumes des mains vers l'avant.

ACTION
- Tendez les bras au-dessus de la tête, en vous concentrant sur le mouvement des coudes vers le haut et l'intérieur en direction de la tête.
- Revenez lentement à la position de départ en maintenant la tension dans les muscles avant des épaules.

Exercices pour les épaules

Coiffe du rotateur épaule – Rotation interne

Muscles travaillés:
Muscle avant de la coiffe du rotateur (sous-scapulaire).

Position:
Debout – face vers la gauche ou la droite

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale - position large

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Le mouvement doit être lent et contrôlé.
- Ne faites pas pivoter la colonne vertébrale pour avoir une amplitude de mouvement supplémentaire. Essayez une parfaite rotation de l'articulation de l'épaule. Plus n'est pas synonyme de mieux.
- Utilisez uniquement une résistance légère. Choisissez une résistance avec laquelle vous pouvez effectuer 12-15 répétitions parfaites.

DEPART
- Tenez-vous debout sur la plate-forme, un côté en direction de lamachine. Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- Attrapez une poignée avec le bras le plus proche de la machine et tirez le bras supérieur dans un côté, en maintenant le coude plié à 90°.
- Eloignez-vous de la tour pour éliminer tout relâchement du câble.
- Utilisez une résistance très légère.

ACTION
- Faites pivoter l'avant-bras vers l'abdomen, en gardant le coude au côté.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Coiffe du rotateur épaule – Rotation externe

Muscles travaillés:
Partie arrière de la coiffe du rotateur (muscles sous-épineux et petit rond).

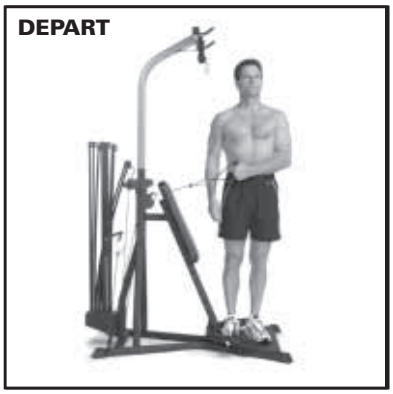
Position:
Debout – face vers la gauche ou la droite

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position large

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe et le siège.

Points clé:
- Le mouvement doit être lent et contrôlé.
- Ne faites pas pivoter la colonne vertébrale pour avoir une amplitude de mouvement supplémentaire. Essayez une parfaite rotation de l'articulation de l'épaule. Plus n'est pas synonyme de mieux.
- Utilisez uniquement une résistance légère. Choisissez une résistance avec laquelle vous pouvez effectuer 12-15 répétitions parfaites.



DEPART
- Tenez-vous debout sur la plate-forme, un côté en direction de lamachine. Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale.
- En utilisant le bras le plus éloigné des tiges, attrapez la poignée la plus proche de vous et tirez le bras vers un côté. Maintenez le coude plié à 90°.
- Autorisez l'avant-bras à se reposer contre l'abdomen et le coude au côté en évitant tout relâchement dans les câbles.

ACTION
- Faites pivoter l'avant-bras loin de l'abdomen et vers l'extérieur, en maintenant le coude / bras supérieur au côté.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Exercices pour les épaules

Extension épaule – Coudes stabilisés

Muscles travaillés:
Haut du dos (muscles grand dorsal, petit rond,
deltoïde arrière), muscles entre les omoplates (trapèze moyen ,
muscles rhomboïdes) et triceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe et le siège.

Points clé:
- Ne perdez pas l'alignement de la colonne vertébrale, maintenez le buste levé.
- Gardez votre grand dorsal contracté tout au long du mouvement.
- Relâchez les omoplates à la fin de chaque répétition. Commencez une nouvelle répétition en rétractant les omoplates.

DEPART
- Debout sur la plate-forme , face à la machine, les genous légèrement pliés, les pieds à plat sur le sol.
- Attrapez les poignées, les paumes de vos mains vers le sol.
- Contractez les muscles du tronc pour stabiliser votre colonne vertébrale en maintenant une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- COmmencez à serrer les omoplates.
- Continuez le mouvement en déplaçant les mains en arc de cercle, vers le bas et l'arrière en direction des hanches.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Haussement épaule – Elévation scapulaire

Muscles travaillés:
Trapèze supérieur et muscles plus petits associés de cette région

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe et le siège.

Points clé:
- Ne pliez pas le cou vers l'arrière ou l'avant lorsque vous levez les épaules.
- Ne ramolissez pas lorsque vous abaissez les épaules.
- Maintenez la colonne vertébrale parfaitement alignée pendant tout le mouvement.
- Assurez-vous que les deux épaules s'élèvent au même niveau.
- Pour varier, penchez-vous légèrement vers l'avant à partir des hanches, et non de la colonne vertébrale.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme, face à la machine.
- Baissez-vous et attrapez les poignées, les paumes des mains tournées vers l'extérieur.
- Laissez les bras pendre, en les tendant vers les poulies .

ACTION
- Elevez les épaules vers l'arrière de la tête en vous assurant que le cou/ la tête ne bougent pas.
- Inversez lentement le mouvement, en maintenant la contraction des muscles trapèze.

Exercices pour les épaules

Protraction scapulaire – Coudes stabilisés

Muscles travaillés:
Muscle grand dentelé, les muscles sur le côté de la cage thoracique.

Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez l'extension de la jambe et ajustez la hauteur du siège.

Points clé:
- Conservez un angle de 90° entre les bras supérieurs et le torse tout au long de l'exercice.
- Gardez les coudes droits.
- Ne penchez pas vers l'avant dans le haut de la colonne vertébrale pour allonger le mouvement. Conservez à tout moment une très légère cambrure au niveau des lombaires

DEPART
- Asseyez-vous et attrapez les poignées.
- Reposez la tête en arrière sur le banc - tendez les bras vers l'avant .
- Gardez les bras alignés sur les câbles, les paumes des mains vers le bas et les poignets droits.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- En gardant les bras tendus et en pointant dans la même direction que les câbles, déplacez lentement vos omoplates vers l'avant en les éloignant du banc.
- Revenez lentement à la position de Départ.
- Le mouvelment est subtil et ne se produit que dans l'épaule.

Dépression scapulaire

Muscles travaillés:
Développe les muscles trapèze inférieur
, qui stabilisent et
permettent aux omoplates de bouger.

Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Barre lat courbée 50 ''

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez l'extension de la jambe et ajustez la hauteur du siège.

Points clé:
- Ne perdez pas l'alignement de la colonne vertébrale, maintenez le buste
levé.

DEPART
- Asseyez-vous face vers l'extérieur, les genoux pliés et les pieds à plat sur le sol.
- Attrapez la bare latérale courbe 50".
- Contractez les muscles du tronc pour stabiliser votre colonne vertébrale en maintenant une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- En gardant les bras tendus, faites glisser les omoplates en direction des hanches.
- Lorsque les omoplates sont en totale dépression, revenez lentement à la position de départ.
- Le mouvement est subtil et ne se produit que dans l'épaule.

Exercices pour les épaules

Rétraction scapulaire

Muscles travaillés:
Développe les muscles entre les omoplates (trapèze et rhomboïdes).

Position:
Assis sur le sol, face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe et le siège.

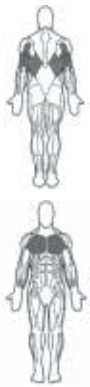
Points clé:
- Ne penchez pas votre torse vers l'avant.
- Ne perdez pas l'alignement de la colonne vertébrale, maintenez le buste levé.
- Ne tirez pas avec les muscles des bras.

DEPART
- Asseyez-vous sur le sol, face à la machine.
- Attrapez les poignées, les paumes de vos mains se faisant face.
- Placez les talons contre l'extrémité de la plate-forme, pliez les hanches et les genoux, les bras tendus.
- Levez le buste, asseyez-vous bien droit, la colonne vertébrale bien dans l'alignement et contractez les muscles du tronc.

ACTION
- En gardant les bras tendus, serrez lentement les omoplates.
- Lorsque les omoplates sont en totale dépression, revenez l entement à la position de départ.

Exercices pour le dos

Etirement épaule debout – avec barre lat courbe (coudes stabilisés)



Muscles travaillés:
Haut du dos (grand dorsal, grand rond, deltoïde arrière). fait également travailler le buste (muscle grand pectoral) et le triceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire :
Barre lat courbée 50 ‘’

Poulies:
Tour Lat

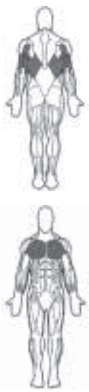
Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l’extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez l’alignement de la colonne vertébrale. Gardez votre poitrine levée, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Gardez votre grand dorsal contracté tout au long du mouvement.
- Relâchez les omoplates à la fin de chaque répétition. Commencez une nouvelle répétition en rétractant les omoplates.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Gardez les genoux légèrement pliés et les pieds à plat sur la plate-forme.
- Etendez les bras au dessus de la tête et attrapez la Barre Latérale courbe 50”, la paume des mains vers le bas.
- Contractez les abdos pour stabiliser votre colonne vertébrale en maintenant une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Déplacez les mains en arc de cercle vers le bas en direction des jambes.
- Terminez avec les bras au côté, en appuyant les omoplates vers le bas et en contractant complètement le grand dorsal.
- Contrôlez le retour à la position de départ en déplaçant lentement les bras au-dessus de la tête et en relâchant les omoplates.

Etirement épaule debout – avec poignées (coudes stabilisés)



Muscles travaillés:
Haut du dos (grand dorsal, grand rond, deltoïde arrière). fait également travailler le buste (muscle grand pectoral) et le triceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l’extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez l’alignement de la colonne vertébrale. Gardez votre poitrine levée, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.
- Gardez votre grand dorsal contracté tout au long du mouvement.
- Relâchez les omoplates à la fin de chaque répétition. Commencez une nouvelle répétition en rétractant les omoplates.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Gardez les genoux légèrement pliés et les pieds à plat sur la plate-forme.
- Tendez les bras au-dessus de la tête et attrapez les poignées, la paume des mains vers le bas.
- Contractez les abdos pour stabiliser votre colonne vertébrale en maintenant une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Déplacez les mains en arc de cercle vers le bas en direction des jambes.
- Terminez avec les bras au côté, en appuyant les omoplates vers le bas et en contractant complètement le grand dorsal.
- Contrôlez le retour à la position de départ en déplaçant lentement les bras au-dessus de la tête et en relâchant les omoplates.

Exercices pour le dos

Tirages étroits avec barre latérale courbe – Extension de l'épaule (avec flexion du coude)

Muscles travaillés:
Grand dorsal, grand rond et deltoïde arrière, qui composent la majeure partie des muscles de tirage du haut du dos. Fait également travailler le groupe des biceps.

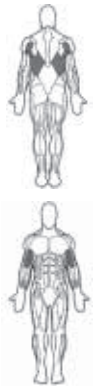
Position:
Assis – face à la machine

Accessoire:
Barre lat courbée 50 ''

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez l'alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez votre grand dorsal contracté tout au long du mouvement.



DEPART
- Attrapez la Barre latérale courbe 50", paumes vers le bas et asseyez-vous face à la machine.
- Placez les cuisses sous les poulies. Asseyez-vous bien droit avec les bras en extension. Vous pouvez placer les hanches sous les poulies, mais vous devez pencher légèrement le dos à partir des hanches.
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale, le buste levé, les abdos contractés, et une cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Tirez les omoplates vers le bas et ensemble pendant que vous tirez les coudes vers le bas et l'avant, puis vers l'intérieur, en direction des côtés du corps.
- A la fin du mouvement, les bras doivent être proches (sans toucher) des côtés, les omoplates en totale dépression vers les hanches, et les avant-bras alignés sur les câbles (pas vers l'avant).
- Revenez lentement à la position de Départ. Laissez les bras et omoplates se déplacer vers le haut, sans relâcher les muscles.

Tirages étroits avec Poignées e – Extension de l'épaule (avec flexion du coude)

Muscles travaillés:
Grand dorsal, grand rond et deltoïde arrière, qui composent la majeure partie des muscles de tirage du haut du dos. Fait également travailler le groupe des biceps.

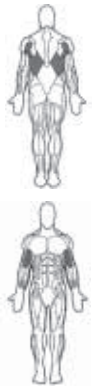
Position:
Assis – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez l'alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez votre grand dorsal contracté tout au long du mouvement.



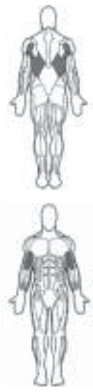
DEPART
- Attrapez les poignées, paumes vers le bas et asseyez-vous face à la machine.
- Placez les cuisses sous les poulies, et asseyez-vous bien droit les bras en extension. Vous pouvez placer les hanches sous les poulies, mais vous devez pencher légèrement le dos à partir des hanches.
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale, le buste levé, les abdos contractés, et une cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Tirez les omoplates vers le bas et ensemble pendant que vous tirez les coudes vers le bas et l'avant, puis vers l'intérieur, en direction des côtés du corps.
- A la fin du mouvement, les bras doivent être proches (sans toucher) des côtés, les omoplates en totale dépression vers les hanches, et les avant-bras alignés sur les câbles (pas vers l'avant).
- Revenez lentement à la position de Départ. Laissez les bras et omoplates se déplacer vers le haut, sans relâcher les muscles.

Exercices pour le dos

Rameur penché

Muscles travaillés:
Grand dorsal, grand rond et deltoïde arrière, qui composent la majeure partie des muscles de tirage du haut du dos. Fait également travailler le groupe des biceps.



Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Ne pliez pas le cou vers l'arrière ou l'avant lorsque vous levez la barre
- Ne ramolissez pas lorsque vous abaissez les poignées.
- Maintenez la colonne vertébrale parfaitement alignée pendant tout le mouvement.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme. Attrapez les poignées en bas, les paumes de vos mains pointant vers l'arrière.
- Laissez les bras s'étendre en direction des poulies.
- Gardez votre dos droit et les genoux pliés.

ACTION
- Déplacez les coudes vers l'arrière lorsque vous ramenez les poignées à un point en-dessous du buste.
- Inversez lentement le mouvement. Gardez les genoux pliés et le dos droit.

Rameur penché croisé

Muscles travaillés:
Partie arrière des muscles des épaules (deltoïdes arrières, partie arrière des deltoïdes médians).

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Ne pliez pas le cou vers l'arrière ou l'avant lorsque vous levez la barre
- Ne ramolissez pas lorsque vous abaissez les poignées.
- Maintenez la colonne vertébrale parfaitement alignée pendant tout le mouvement.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Croisez les bras et abaissez-vous et attrapez les poignées, les paumes vers l'arrière.
- Laissez les bras s'étendre en direction des poulies.
- Gardez votre dos droit et les genoux pliés.

ACTION
- Déplacez les coudes vers l'arrière lorsque vous ramenez les poignées à un point en-dessous du buste.
- Inversez lentement le mouvement. Gardez les genoux pliés et le dos droit.

Exercices pour le dos

Rameur latéral assis – Extension de l'épaule (et flexion du coude)

Muscles travaillés:
Grand dorsal, grand rond et deltoïde arrière, qui composent la majeure partie des muscles de tirage du haut du dos. Fait également travailler le groupe des biceps.

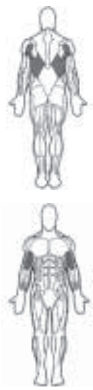
Position:
Assis sur le sol, face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe et le siège.

Points clé:
- Ne penchez pas votre torse vers l'avant.
- Ne perdez pas l'alignement de la colonne vertébrale – maintenez le buste levé.
- Relâchez les omoplates à la fin de chaque répétition et commencez une nouvelle répétition en serrant les omoplates.



DEPART
- Attrapez les poignées, les paumes de vos mains se faisant face.
- Placez les talons contre l'extrémité de la plate-forme, et pliez les genoux confortablement.
- Asseyez-vous bien droit et maintenez la colonne vertébrale dans l'alignement.

ACTION
- Serrez les omoplates.
- Tirez les bras supérieurs vers le bas et le dos, en balayant les côtés du corps tout en gardant les avant-bras pointant dans la direction du câble.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Rameur latéral assis croisé – Extension de l'épaule (et flexion du coude)

Muscles travaillés:
Grand dorsal, grand rond et deltoïde arrière, qui composent la majeure partie des muscles de tirage du haut du dos. Fait également travailler le groupe des biceps.

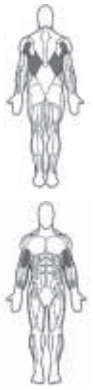
Position:
Assis sur le sol, face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Ne penchez pas votre torse vers l'avant.
- Ne perdez pas l'alignement de la colonne vertébrale, maintenez le buste levé.
- Relâchez les omoplates à la fin de chaque répétition. Commencez une nouvelle répétition en serrant les omoplates.



DEPART
- Croisez les bras et attrapez les poignées (poignée droite dans la main gauche et inversement), les paumes des mains se faisant face.
- Placez les talons contre l'extrémité de la plate-forme, et pliez les genoux confortablement.
- Asseyez-vous bien droit et maintenez la colonne vertébrale dans l'alignement.

ACTION
- Serrez les omoplates.
- Tirez les bras supérieurs vers le bas et le dos, en balayant les côtés du corps tout en gardant les avant-bras pointant dans la direction du câble.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Exercices pour le dos

Extension dos basse debout – avec extension de la hanche

Muscles travaillés:
Muscles du dos inférieur (erector spinae, deep spinal muscles), muscles lombaires, muscle grand et tendons.

Position:
Debout – face vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de poulie de Squat – position standard

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

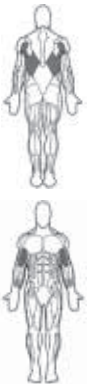
Points clé:
- Gardez le buste levé et maintenez à tout moment une très légère cambrure au niveau des lombaires.
- Bougez uniquement à partir des hanches, pas de la taille. N'augmentez et ne diminuez pas la cambrure des lombaires pendant le mouvement.

DEPART
- Debout face à l'extérieur.
- Glissez les poignées au-dessus des avant-bras jusqu'aux coudes.
- Pliez les genoux confortablement, croisez les bras devant le buste et tirez les poignées fortement vers le buste.
- Levez le buste, contractez les muscles du tronc et maintenez une légère cambrure au niveau des lombaires. Serrez légèrement les omoplates.
- Penchez-vous vers l'avant à partir des hanches, en relâchant légèrment la tension des câbles.

ACTION
- Gardez le buste levé, déplacez tout le torse vers le haut comme une seule unité en pivotant au niveau des hanches.
- Revenez lentement à la position de Départ sans vous pencher ou modifier l'alignement de la colonne vertébrale.

Tirages poignée inversé – Tour Lat – Extension de l'épaule (avec flexion du coude)

Muscles travaillés:
Grand dorsal, Grand Rond et Deltoïdes arrières Fait également travailler le groupe des biceps.



Position:
Assis – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez l'alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez votre grand dorsal contracté tout au long du mouvement.

DEPART
- Attrapez les poignées avec une poignée sous-main, à une largeur confortable puis asseyez-vous sur le siège.
- Placez les cuisses sous les poulies, et asseyez-vous bien droit les bras en extension. Vous pouvez placer les hanches sous les poulies, mais vous devez pencher légèrement le dos à partir des hanches (pas la taille).
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale, le buste levé, les abdos contractés, et une cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Tirez les omoplates vers le bas et ensemble pendant que vous tirez les coudes vers le bas et l'avant, puis vers l'intérieur, en direction du corps.
- A la fin du mouvement, les bras doivent être proches (sans les toucher) des côtés, les omoplates en totale dépression vers les hanches, et les avant-bras alignés sur les câbles.
- Revenez lentement à la position de départ en autorisant les omoplates à se déplacer vers le haut, sans relâcher les muscles.

Exercices pour le dos

Tirages larges croisés – Extension de l'épaule (avec flexion du coude)

Muscles travaillés:
Grand dorsal, Grand Rond et Deltoïdes arrières Fait également travailler le buste (muscle grand pectoral) et le triceps.

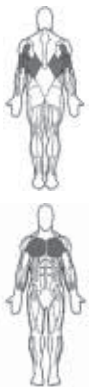
Position:
Assis – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez l'alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez votre grand dorsal contracté tout au long du mouvement.
- Ne vous penchez pas vers l'arrière lorsque vous tirez.



DEPART
- Croisez les bras et attrapez les poignées (poignée droite dans la main gauche et inversement), les paumes des mains vers l'avant. Asseyez-vous sur le siège.
- Placez les cuisses sous les poulies, et asseyez-vous les bras en extension. Vous pouvez placer les hanches sous les poulies, mais vous devez pencher à partir des hanches (pas la taille).
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale, le buste levé, les abdos contractés, et une cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Tirez les omoplates vers le bas et ensemble, tout en tirant les coudes vers l'extérieur en les éloignant des côtés.
- A la fin du mouvement, les bras doivent être loin des côtés, les omoplates en totale dépression vers les hanches, et les avant-bras alignés sur les câbles.
- Revenez lentement à la position de Départ.
  Laissez les bras et omoplates se déplacer vers le haut, sans relâcher les muscles.

Tirages étroits croisés – Extension de l'épaule (avec flexion du coude)

Muscles travaillés:
Grand dorsal, Grand Rond et Deltoïdes arrières Fait également travailler le groupe des biceps.

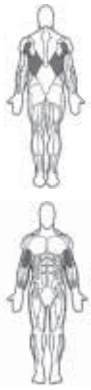
Position:
Assis – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez l'alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez votre grand dorsal contracté tout au long du mouvement.



DEPART
- Croisez les bras et attrapez les poignées (poignée droite dans la main gauche et inversement), les paumes des mains vers le bas. Asseyez-vous sur le siège.
- Placez les cuisses sous les poulies, et asseyez-vous les bras en extension. Vous pouvez placer les hanches sous les poulies, mais vous devez pencher à partir des hanches (pas la taille).
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale, le buste levé, les abdos contractés, et une cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Tirez les omoplates vers le bas et ensemble pendant que vous tirez les coudes vers le bas et l'avant, puis vers l'intérieur, en direction du corps.
- A la fin du mouvement, les bras doivent être proches (sans les toucher) des côtés, les omoplates en totale dépression vers les hanches, et les avant-bras alignés sur les câbles.
- Revenez lentement à la position de départ en autorisant les omoplates à se déplacer totalement vers le haut, sans relâcher les muscles.

Exercices pour le dos

Tirages lat assis – Adduction de l'épaule (avec flexion du coude)

Muscles travaillés:
Grand dorsal, Grand Rond et Deltoïdes arrières Fait également travailler le groupe des biceps.

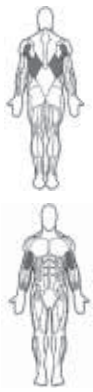
Position:
Assis – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale, le buste levé, les abdos contractés, et une cambrure au niveau des lombaires.
- Gardez votre grand dorsal contracté tout au long du mouvement.
- Ne laissez pas les poignées toucher le buste.



DEPART
- Maintenez les bras éloignés des côtés à hauteur d'épaule. Pliez les coudes à 90º, les mains formant un angle légèrement inférieur à la largeur du coude.
- Attrapez les poignées à cette même hauteur, puis asseyez-vous les bras tendus vers le haut.
- Vous pouvez placer les hanches sous les poulies, mais vous devez pencher légèrement le dos à partir des hanches (pas la taille).

ACTION
- Tirez les omoplates vers le b as et ensemble pendant que vous tirez les coudes vers le bas et l'avant, puis vers l'intérieur, en direction du corps.
- A la fin du mouvement, les bras doivent être proches (sans les toucher) des côtés, les omoplates en totale dépression vers les hanches, et les avant-bras alignés sur les câbles.
- Revenez lentement à la position de Départ. Laissez les bras et omoplates se déplacer vers le haut, sans relâcher les muscles.

Tirages lat large assis – Adduction de l'épaule (avec flexion du coude)

Muscles travaillés:
Grand dorsal, Grand Rond et Deltoïdes arrières Fait également travailler le groupe des biceps.

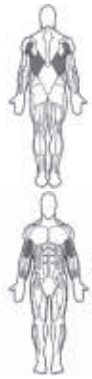
Position:
Assis – face à la machine

Accessoire:
Barre lat courbée 50 ''

Poulies:
Tour lat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez l'alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez votre grand dorsal contracté tout au long du mouvement.
- Si vous ne pouvez effectuer cet exercice avec les mains en position large, rapprochez vos mains l'une de l'autre.



DEPART
- Attrapez la Barre Lat courbe 50" à une prise confortable et large, puis asseyez-vous avec les bras tendus vers le haut.
- Vous pouvez placer les hanches sous les poulies, mais vous devez pencher légèrement le dos à partir des hanches (pas la taille).
- Maintenez un bon alignement de la colonne vertébrale, le buste levé, les abdos contractés, et une cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Tirez les omoplates vers le b as et ensemble pendant que vous tirez les coudes vers le bas et l'avant, puis vers l'intérieur, en direction du tronc.
- La barre lat courbe 50" ne peut pas toucher le buste, mais, à la fin du mouvement, les bras doivent être proches (sans les toucher) des côtés, les omoplates en totale dépression vers les hanches, et les avant-bras alignés sur les câbles.
- Revenez lentement à la position de départ en autorisant les omoplates à se déplacer totalement vers le haut, sans relâcher les muscles.

Exercices pour les Bras

Tirage Triceps – extension du Coude

Muscles travaillés:
muscles Triceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Gardez les bras supérieurs immobiles.
- Gardez les poignets droits.
- Contractez les triceps tout au long de l'exercice et contrôlez le mouvement vers le haut.
- Maintenez une bonne position en gardant le buste levé et les abdos contractés. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Attrapez les poignées au niveau de la largeur des épaules, les paumes vers le bas.
- Abaissez les brs sur les côtés, les coudes droits. Ceci est la position de départ.
- Pliez-vous légèrement à partir des hanches, de sorte que les épaules soient directement au-dessus des mains. Levez le buste et contractez les abdos pour stabiliser la colonne vertébrale. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- Gardez les bras supérieurs immobile et les coudes proches des côtés du torse. Pliez lentement les coudes en déplaçant les mains en arc de cercle en les éloignant des jambes vers le haut.
- Arrêtez à 90°.
- Réfléchissez à la contraction des triceps. Inversez lentement le mouvement en arc et tendez les bras complètement.

Poussée Marteau Triceps – Extension du Coude

Muscles travaillés:
muscles Triceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées en "Prise Marteau"

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Gardez les bras supérieurs immobiles.
- Gardez les poignets droits.
- Contractez les triceps tout au long de l'exercice et contrôlez le mouvement vers le haut.
- Maintenez une bonne position en gardant le buste levé et les abdos contractés. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Attrapez les poignées au niveau de la largeur des épaules, les prises en position du marteau vertical.
- Abaissez les brs sur les côtés, les coudes droits. Ceci est la position de départ.
- Pliez-vous légèrement à partir des hanches, de sorte que les épaules soient directement au-dessus des mains. Levez le buste et contractez les abdos pour stabiliser la colonne vertébrale. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- Gardez les bras supérieurs immobile et les coudes proches des côtés du torse. Pliez lentement les coudes en déplaçant les mains en arc de cercle en les éloignant des jambes vers le haut.
- Arrêtez à 90°.
- Réfléchissez à la contraction des triceps. Inversez lentement le mouvement en arc et tendez les bras complètement.

Exercices pour les Bras

Poussée Triceps – avec la barre lat courbe (extension du coude)

Muscles travaillés:
muscles Triceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Barre lat courbée 50 ‘’

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez l’Extension de la jambe et le siège.

Points clé:
- Gardez les bras supérieurs immobiles.
- Gardez les poignets droits.
- Contractez les triceps tout au long de l’exercice et contrôlez le mouvement vers le haut.
- Maintenez une bonne position en gardant le buste levé et les abdos contractés. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Attrapez la barre lat courbe au niveau de la largeur des épaules, les paumes vers le bas.
- Abaissez les brs sur les côtés, les coudes droits. Ceci est la position de départ.
- Pliez-vous à partir des hanches, de sorte que les épaules soient au-dessus des mains. Levez le buste et contractez les abdos pour stabiliser la colonne vertébrale tout en conservant une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Gardez les bras supérieurs immobile et les coudes proches des côtés du torse. Pliez lentement les coudes en déplaçant les mains en arc de cercle en les éloignant des jambes vers le haut.
- Arrêtez à 90º.
- Réfléchissez à la contraction des triceps. Inversez lentement le mouvement en arc et tendez les bras complètement.

Extension Triceps – Extension du coude

Muscles travaillés:
muscles Triceps.

Position:
Assise – en regardant vers l’extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez l’extension de la jambe et ajustez la hauteur du siège.

Points clé:
- Gardez les bras supérieurs/épaules immobiles.
- Gardez les poignets droits.
- Contractez les triceps tout au long de l’exercice et contrôlez le mouvement vers le bas.

DEPART
- Gardez les genoux pliés et les deux pieds sur le sol.
- Attrapez une ou les deux Poignées, la paume des mains dirigée vers l’extérieur.
- Gardez les genoux au-dessus des épaules, directement alignés sur les câbles, les paumes vers l’extérieur et les poignets droits.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- Gardez le bras supérieur immobile. Tendez lentement les coudes en laissant les mains se déplacer en un arc d cercle au-dessus de la tête.
- Inversez lentement le mouvement en arc jusqu’à ce que les coudes soient de nouveau pliés.

Exercices pour les Bras

Extension Triceps Marteau – Extension du coude

Muscles travaillés:
muscles Triceps.

Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées en "Prise Marteau"

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez l'extension de la jambe et ajustez la hauteur du siège.

Points clé:
- Gardez les bras supérieurs/épaules immobiles.
- Gardez les poignets droits.
- Contractez les triceps tout au long de l'exercice et contrôlez le mouvement vers le bas.

DEPART
- Pliez les genoux. Placez les pieds à plat sur la plate-forme.
- Derrière vous, attrapez une ou les deux poignées dans la position de prise marteau verticale.
- Gardez les genoux au-dessus des épaules, directement alignés sur les câbles, les paumes vers le bas et les poignets droits.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- Gardez le bras supérieur immobile. Tendez lentement les coudes en laissant les mains se déplacer en un arc de cercle au-dessus de la tête.
- Inversez lentement le mouvement en arc jusqu'à ce que les coudes soient de nouveau pliés.

Extension triceps croisée

Muscles travaillés:
muscles Triceps.

Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées en "Prise Marteau"

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Gardez les bras supérieurs immobiles.
- Gardez les poignets droits.
- Contractez les triceps tout au long de l'exercice et contrôlez le mouvement vers le bas.
- Gardez les genoux pliés et les deux pieds sur le sol.

DEPART
- Passez la main au-dessus de l'épaule et attrapez une poignée. A l'aide de la prise Marteau, pliez le coude jusqu'à ce que la main soit devant le buste, la paume vers le bas.
- Reposez la tête en arrière sur le banc - tendez les bras vers l'avant .
- Avec la main libre, attrapez légèrement l'arrière le bras à côté du coude, pour stabiliser le bras qui travaille.
- Levez le buste et conservez les omoplates serrées. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- Gardez le bras supérieur immobile. Pliez le coude en déplaçant la main dans un arc de cercle sur le buste.
- Arrêtez le mouvement lorsque le bras est tendu, puis inversez lentement le mouvement en arc jusqu'à ce que le coude soit en position de départ.

Exercices pour les Bras

Kickback Triceps

Muscles travaillés:
muscles Triceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez l'alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez un bras sur le côté et le poignet tendu pendant tout le mouvement.
- Contractez les triceps pendant tout l'exercice et contrôlez le mouvement.
- Gardez la paume des mains vers le haut.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Gardez le buste levé et conservez une légère cambrure au niveau des lombaires.
- Soutenez-vous avec un bras sur la barre horizontale et une poignée avec la main libre, la paume tournée vers l'arrière.
- Tirez le coude vers l'arrière de sorte que le bras supérieur soit à côté du corps, le coude plié à environ 90°.

ACTION
- Tendez le coude tout en gardant le bras supérieur complètement immobile.
- Quand le bras est tendu, revenez lentement à la position de départ.

Kickback Triceps Marteau

Muscles travaillés:
muscles Triceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées en "Prise Marteau"

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Maintenez l'alignement de la colonne vertébrale.
- Gardez un bras sur le côté et le poignet tendu pendant tout le mouvement.
- Contractez les triceps pendant tout l'exercice et contrôlez le mouvement.
- Conservez la Prise Marteau tout au long de l'exercice.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Gardez le buste levé et conservez une légère cambrure au niveau des lombaires.
- Soutenez-vous avec un bras sur la barre horizontale et attrapez une poignée dans la position de la prise du marteau verticale avec la main libre, la paume tournée vers l'intérieur.
- Tirez le coude vers l'arrière de sorte que le bras supérieur soit à côté du corps, le coude plié à environ 90°.

ACTION
- Tendez le coude tout en gardant le bras supérieur complètement immobile.
- Quand le bras est tendu, revenez lentement à la position de départ.

Exercices pour les Bras

Resisted Dip – Extension du coude

Muscles travaillés:
muscles Triceps.

Position:
Debout – face vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Tour Lat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Gardez votre dos droit et les genoux pliés.
- Gardez les abdominaux contractés tout au long du mouvement et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme, face éloignée de la machine. Attrapez les poignées derrière vous avec les pouces vers l'intérieur en direction du corps.
- Le câble doit être entre le bras et le corps.
- Le bras supérieur doit former un angle de 90° avec le torse.

ACTION
- Tendez les bras vers le bas, en vous concentrant sur le mouvement du coude vers le base et l'intérieur en direction des hanches.
- Revenez lentement à la position de départ en maintenant la tension dans les muscles arrière des épaules.

Curl Biceps – Flexion du coude (en Supination)

Muscles travaillés:
muscles Biceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Gardez les coudes au côté.
- Gardez les poignets droits.
- Gardez les muscles du tronc contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Baissez-vous et attrapez les poignées, les paumes des mains tournées vers l'avant.
- Mettez-vous debout avec les bras le long des côtés. Gardez le buste levé, les abdos contractés et conservez une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Tournez les poignées vers l'avant, puis vers le haut, puis vers l'intérieur en direction des épaules en gardant les coudes sur les côtés et le bras supérieur complètement immobile.
- Abaissez lentement à la position de départ en effectuant le même mouvement en arc.

Exercices pour les Bras

Curl Biceps Concentration – Flexion du coude (en Supination)

Muscles travaillés:
muscles Biceps.

Position:
Debout – côté droit ou gauche face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Gardez le coude pointant à tout moment vers le sol.
- Gardez les poignets droits.
- Pliez-vous au niveau des hanches pas de la taille.
- Gardez le dos droit, le buste levé , et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.

DEPART
- Tenez-vous debout sur la plate-forme, un côté en direction de la machine.
- Avec la main la plus proche des tiges de résistance de l'unité de la Power Rod®, attrapez une poignée.
- En gardant le dos droit, pliez-vous au niveau des hanches et des genoux jusqu'à ce que votre tronc soit parallèle au sol. Placez la mains inactive sur la cuisse pour vous aide à vous stabiliser.

ACTION
- Faites pivoter la poignée vers l'extérieur du câble, puis vers le haut en direction de l'épaule tout en gardant le bras supérieur complètement immobile et le coude pointant à tout moment en direction du sol.
- Abaissez lentement à la position de départ en effectuant le même mouvement en arc.

Curl inversé – Flexion du coude (en Pronation)

Muscles travaillés:
Muscle profond du bras (brachial). Egalement le muscle avant de l'avant-bras (brachioradial) et le biceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de Poulie de Squat – avec courroies de squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Gardez les coudes au côté.
- Gardez les poignets droits.
- Gardez les muscles du tronc contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Baissez-vous et attrapez les poignées, les paumes des mains tournées vers l'arrière.
- Mettez-vous debout avec les bras le long des côtés.
- Levez la poitrine, contractez les abdos et maintenez une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- En gardant la paume des mains tournée vers le bas, tournez les poignées vers l'avant, puis vers le haut, puis vers l'intérieur en direction des épaules en gardant les coudes sur les côtés et les bras supérieurs complètement immobiles.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Exercices pour les Bras

Curl Biceps Barbell – Extension du coude

Muscles travaillés:
muscles Biceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Barre de Squat – avec courroies de squat

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer :
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Gardez les coudes au côté.
- Gardez les poignets droits.
- Gardez les muscles du tronc contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Baissez-vous et attrapez la barre de squat, les paumes des mains tournées vers l'avant.
- Mettez-vous debout avec les bras supérieurs le long des côtés (sans presser fortement). Gardez le buste levé, les abdos contractés et conservez une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Tournez la barre de squat vers l'avant, puis vers le haut, puis vers l'intérieur en direction des épaules en gardant les coudes sur les côtés et le bras supérieur complètement immobile.
- Abaissez lentement à la position de départ en effectuant le même mouvement en arc.

Curl Biceps Barbell inversé – Extension du coude

Muscles travaillés:
muscles Biceps.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Barre de Squat – avec courroies de squat

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Gardez les coudes au côté.
- Gardez les poignets droits.
- Gardez les muscles du tronc contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Baissez-vous et attrapez la barre de squat, les paumes des mains tournées vers le bas.
- Mettez-vous debout avec les bras supérieurs le long des côtés (sans presser fortement). Gardez le buste levé, les abdos contractés et conservez une très légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Faites pivoter les poignets pour amener la barre de squat vers l'avant, puis vers le haut, puis vers l'intérieur en direction des épaules en gardant les coudes sur les côtés et le bras supérieur complètement immobile.
- Abaissez lentement à la position de départ en effectuant le même mouvement en arc.

Exercices pour les Bras

Curl Biceps assis – Flexion du coude (en Supination)

Muscles travaillés:
muscles Biceps.

Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Ne bougez pas le haut du corps pendant que vous pliez le coude.
- Gardez les poignets droits.
- Gardez le buste levé, es muscles du tronc contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.

DEPART
- Attrapez les poignées, les bras au côté avec les avant-bras près des cuisses.
- Maintenez l'alignement de la c olonne vertébrale.

ACTION
- Faites pivoter les avant-bras vers les bras supérieurs, en gardant ces derniers complètement immobiles.
- Revenez lentement à la position de Départ sans relâcher les biceps.

Curl Hammer Biceps assis – Flexion du coude

Muscles travaillés:
Muscles du Biceps et muscle long supinateur.

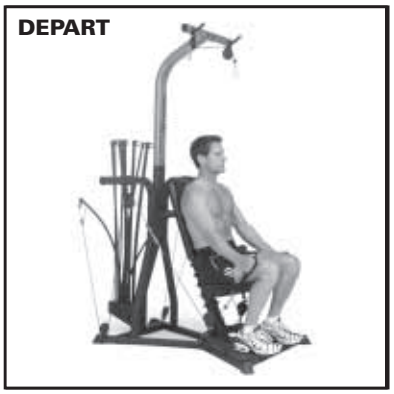
Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Poignées en "Prise Marteau"

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Ne bougez pas le haut du corps pendant que vous pliez le coude.
- Gardez les poignets droits.
- Gardez le buste levé, les muscles du tronc contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.



DEPART
- Attrapez les poignées dans la position de la prise marteau verticale, les bras au côté et les avant-bras près des cuisses.
- Maintenez l'alignement de la c olonne vertébrale.

ACTION
- Faites pivoter les avant-bras vers les bras supérieurs, en gardant ces derniers complètement immobiles.
- Revenez lentement à la position de Départ sans relâcher les biceps.

Exercices pour les Bras

Extension du poignet

Muscles travaillés:
Dos et parties supérieures des avant-bras.

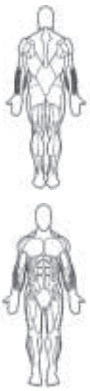
Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Bougez lentement, et maintenez à tout moment la tension à l'arrière des avant-bras.
- Réalisez cet exercice un bras à la fois afin qu'il soit plus facile de se concentrer et d'isoler l'arrière de vos avant-bras, ou vous pouvez mobiliser vos deux bras simultanément, pour gagner du temps.



DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme, les genoux légèrement pliés.
- Attrapez les poignées, les paumes de vos mains vers le sol. Reposez la moitié de vos avant-vras contre les côtés les coudes vers l'extérieur.

Gardez le buste levé, les muscles du tronc contractés et conservez une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Faites lentement pivoter vos poings vers les avant-bras.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Curl Poignet – avec flexion du poignet

Muscles travaillés:
Partie avant des avant-bras. Augmente également la force de la prise et stimule les biceps de manière isométrique.

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat enlevé

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Bougez lentement, et maintenez à tout moment la tension à l'avant des avant-bras.
- N'augmentez et ne baissez pas la pliure des bras, effectuez tout le mouvement au niveau du poignet.
- Ne bougez pas le corps. Gardez votre poitrine levée, les abdominaux contractés, et conservez une légère cambrure au niveau de vos lombaires.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plate-forme.
- Baissez-vous et attrapez les poignées, les paumes des mains tournées vers l'avant, le bout des doigts vers le sol.
- Mettez-vous debout avec les coudes le long des côtés.

Gardez le buste levé, les muscles du tronc contractés et conservez une légère cambrure au niveau des lombaires.
- Pliez les bras à 90°, la paume des mains vers le haut. Maintenez la position pendant tout l'exercice.

ACTION
- Faites lentement pivoter vos poings vers l'avant des avant-bras.
- En gardant les avant-bras immobiles, laissez lentement les poings revenir à la position de départ.

Exercices pour les abdominaux

Rotation tronc

Muscles travaillés:
La plupart des muscles du tronc. Nota : La rotation est limitées dans la colonne vertébrale et doit être effectuée avec une résistance minimale, bien dans l'alignement.

Position:
Assis, face vers l'extérieur côté droit ou gauche

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Barre transversale centrale – position standard

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Gardez le buste levé et conservez un bon alignement de la colonne vertébrale et une légère cambrure au niveau des lombaires.
- Gardez les mains centrées devant le milieu du buste et les omoplates serrées. Assurez-vous que tout le mouvement est effectué dans le torse.
- Bougez selon l'ampleur que vos muscles vous donnéne et supprimez tout élan incontrôlé.
- Attention : N'utilisez pas de résistance lourde. Choisissez une résistance avec laquelle vous pouvez effectuer 12-15 répétitions parfaites.

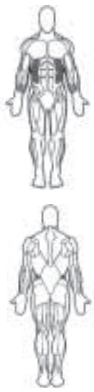
DEPART

- En vous asseyant de côté sur le siège un côté face à la machine, attrapez la poignée la plus proche de vous avec les deux mains.
- Levez les deux bras jusqu'au niveau de l'épaule en centrant sur la partie avant et centrale du buste.
- Gardez les coudes légèrement pliés.
- Levez la poitrine, serrez les omoplates, contractez les abdos et gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires.

ACTION

- Contractez toute la surface abdominale et faites lentement pivoter la cage thoracique /les bras loin des câbles (30 – 40º), comme si vous pivotiez avec une tige traversant le milieu de votre colonne vertébrale.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Crunch abdo oblique (avec résistance) assis



Muscles travaillés:
Obliques externe sur côté résistance et obliques internes du côté opposé.

Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Harnais Epaule Crunch Abdo

Poulies:
Barre transversale centrale – position s tandard

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Expirez en haut et inspirez en bas, sans exagérer la respiration.
- Ne levez pas la tête/le menton, la tête doit suivre le mouvement des côtés et non l'initier, ce qui vous permet de conserver une posture normale du cou.
- Contractez les abdos pendant tout le mouvement. Ne relâchez pas les abdos tant que la série n'est pas terminée.
- BOUGER LENTEMENT pour supprimer l'élément est absolument essentiel.

DEPART

- Placez le siège dans sa position la plus basse.
- Fixez le Harnais Epaules Crunch Abdominal en accrochant un crochet à chacun des Anneaux D. Placez le harnais sur vos épaules en laissant les poignées pendre sur votre buste. Attrapez les poignées opposées de sorte que vos bras se croisent sur votre buste.
- Le dossier le plus bas peut commencer à plat ou dans un arc normal, les genoux et les hanches pliés et les pieds à plat sur le sol.

ACTION

- Contractez les abdos avant de bouger, en votre concentrant sur la zone depuis le côté des côtes jusqu'à l'avant de votre bassin de ce côté.
- Bougez lentement en diagonale, en faisant également pivoter le torse, le côté des côtes orientés vers l'avant du bassin.
- Faites un mouvement aussi ample que possible sans bouger les hanches ou le bas du dos du banc.
- Inversez lentement le mouvement en revenant à la position de départ sans récupération.

Exercices pour les abdominaux

Crunch Abdo (Résisté) Assis – Flexion de la colonne vertébrale

Muscles travaillés:
La surface abdominale comprenant les abdos avant supérieurs et inférieurs (abdominaux droits) et les abdominaux latéraux (obliques).

Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Harnais Epaule Crunch Abdo

Poulies:
Barre transversale centrale – position étroite

Avant de commencer:
Enlevez l'Extension de la jambe

Points clé:
- Expirez en haut et inspirez en bas, sans exagérer la respiration.
- Ne levez pas la tête / le menton. Votre tête doit suivre le mouvement des côtes, non le diriger, ce qui vous permet de maintenir une posture normale du cou.
- Contractez les abdos pendant tout le mouvement. Ne relâchez pas les abdos tant que la série n'est pas terminée.
- BOUGER LENTEMENT pour supprimer l'élément est absolument essentiel.

DEPART
- Fixez le Harnais Epaules Crunch Abdominal en accrochant un crochet à chacun des Anneaux D. Placez le harnais sur vos épaules en laissant les poignées pendre sur votre buste. Attrapez les poignées opposées de sorte que vos bras se croisent sur votre buste.
- Le dossier le plus bas peut commencer à plat ou dans un arc normal, les genoux et les hanches pliés et les pieds à plat sur le sol.

ACTION
- Contractez les abdos et tournez uniquement le torse, en déplaçant lentement les côtes vers les hanches. Allez aussi loin que possible dans le moivement, sans bouger vos hanches ni votre cou. Les lombaires doivent rester Constamment en contact avec le bank lorsque le crunch est complet.
- Inversez lentement le mouvement en revenant à la position de départ sans récupération.

Exercices pour les jambes

Extension de la Jambe

Muscles travaillés:
Tous les muscles de l'avant du haut de la cuisse (groupe des muscles quadriceps).

Position:
Assise – en regardant vers l'extérieur

Accessoire:
Extension de la jambe

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Ajustez la hauteur du siège

Points clé:
- Faites un mouvement lent et contrôlé. Ne faites pas une extension trop brutale.
- Ne laissez pas les genoux pivoter vers l'extérieur pendant l'exercice. Gardez la rotule vers le haut et tendue.

DEPART
- Asseyez-vous sur le siège, face vers l'extérieur de la machine les genoux proches du point pivot et les coussins du cylindre inférieur sur les jambes.
- Ajustez les cuisses sur la largeur des hanches, les rotules pointant vers l'avant.
- Attrapez les côtés du siège.
- Asseyez-vous bien droit le buste levé, les abdos contractés en maintenant une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Contractez les quadriceps et tendez les jambes en déplaçant les pieds vers l'avant, puis vers le haut jusqu'à ce que les jambes soient complètement tendues et les rotules pointent vers le plafond.
- Revenez lentement à la position de départ en maintenant la tension dans les quadriceps.

Squat

Muscles travaillés:
Tous les muscles des jambes et des fesses (grand fessier).

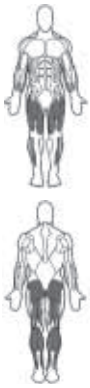
Position:
Debout – face vers l'extérieur

Accessoire:
Barre de Squat – avec courroies de squat

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Assurez-vous que votre taille et votre dos sont bien droits.
- Maintenez les abdos contractés pendant tout l'exercice
- Gardez les genoux pointés droit devant vous.
- Ne descendez jamais de la plate-forme pendant que vous travaillez avec une résistance.



DEPART
- Tenez-vous debout sur la plate-forme, les pieds ajustés sur la largeur des épaules.
- Accroupissez-vous et placez la barre de squat sur les épaules. Ajustez la courroie sur la barre pour vous assurer que vous avez une résistance au début du mouvement.
- Gardez votre poitrine vers le haut, les abdominaux contractés, et une très légère cambrure au niveau de vos lombaires.

ACTION
- Relevez-vous lentement à la position débout du Départ. Gardez les genoux légèrement pliés.
- Revenez lentement à la position de Départ. Ne laissez pas l'angle des genoux dépasser 90°.

Exercices pour les jambes

Extension Hanche debout – Genou plié

Muscles travaillés:
Zone fessier (muscle fessier).

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignée sur arc

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Assurez-vous que tous les mouvements se font au niveau de la hanche et PAS de la taille ou des lombaires.
- Maintenez les abdos contractés pendant tout l'exercice
- Gardez exactement la même flexion du genou de la jambe en mouvement pendant tout l'exercice.

DEPART
- Fixez une poignée autour de chaque coup de pied. Gardez ces jambe pliée à environ 90°.
- Appuyez-vous sur le coussin du dossier du siège pour vous stabiliser.
- Maintenez la colonne vertébrale en bonne position, le buste levé, les abdos contractés. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- Contractez les fessiers. Etendez la hanche en déplaçant toute la jambe vers l'arrière.
- Déplacez lentement la jambe, aussi loin que vous le pouvez, sans que la taille ne fasse AUCUN mouvement.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Extension Hanche debout – Genou tendu

Muscles travaillés:
Zone fessier (muscle fessier).

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignée sur arc

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Assurez-vous que tous les mouvements se font au niveau de la hanche et PAS de la taille ou des lombaires.
- Maintenez les abdos contractés pendant tout l'exercice
- Maintenez la jambe dans la même position – légèrement en retrait par rapport au milieu du corps pendant tout l'exercice.

DEPART
- Fixez une poignée autour de chaque coup de pied. Déplacez très légèrement en retrait par rapport au milieu du corps – suffisamment pour déplacer la jambe librement.
- Pliez très légèrement le genou de la jambe de support.
- Appuyez-vous sur le coussin du dossier du siège pour vous stabiliser.
- Maintenez la colonne vertébrale en bonne position, le buste levé, les abdos contractés. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires

ACTION
- Contractez les fessiers. Etendez la hanche en déplaçant toute la jambe vers l'arrière.
- Déplacez lentement la jambe, aussi loin que vous le pouvez, sans que la taille ne fasse AUCUN mouvement.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Exercices pour les jambes

Kickback Jambe – Extension de la hanche et du genou

Muscles travaillés:
Zone fessier (muscle fessier).

Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignée sur arc

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Gardez la taille, les lombaires ou la hanche de support immobiles.
- Maintenez les abdos contractés pendant tout l'exercice.

DEPART
- Fixez une poignée autour de chaque coup de pied. Gardez ces jambe pliée à environ 90°.
- Appuyez-vous sur le coussin du dossier du siège pour vous stabiliser.
- Maintenez la colonne vertébrale en bonne position, le buste levé, les abdos contractés. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires.

ACTION
- Tendez toute la jambe vers l'arrière, en raidissant le genou.
- Déplacez lentement la jambe, aussi loin que vous le pouvez, sans que la taille ne fasse AUCUN mouvement.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Flexion hanche – Flexion genou

Muscles travaillés:
Muscles de la partie avant des hanches (iliopsoas, rectus femoris).

Position:
Tenez-vous debout vers la gauche ou la droite de la machine, face vers l'extérieur

Accessoire:
Poignée sur coup de pied

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Assurez-vous que tous les mouvements se font au niveau de la hanche et PAS de la taille ou des lombaires.
- Gardez le buste levé, et les muscles du tronc contractés pendant tout l'exercice.
- Laissez à tout moment la jambe pendre en direction du câble.

DEPART
- Utilisez la barre transversale centrale comme stabilisateur.
- Fixez une poignée autour de chaque cheville.
- Tendez, sans le bloquer, le genou de la jambe de support.
- Maintenez la colonne vertébrale en bonne position, le buste levé, les abdos contractés. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires.

ACTION
- Levez le genou vers le haut en direction du torse.
- Laissez le genou se plier pendant le mouvement, et emmenez le genou aussi loin que vous pouvez tout en gardant la taille et les lombaires parfaitement IMMOBILES.
- Revenez lentement à la position de Départ sans relâcher les muscles des jambes.

Exercices pour les jambes

Soulevé de terre

Muscles travaillés:
Zone fessier (muscle fessier).

Position:
Debout – face vers l'extérieur

Accessoire:
Barre de Squat

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Assurez-vous de garder le dos bien droit – ne vous cambrez pas.
- Soulevez avec les jambes, pas votre dos ou les bras.
- Gardez les genoux pliés et la tête vers le haut.

DEPART
- En faisant face à l'extérieur de la machine, attrapez la barre de squat avec une main avec une poignée vers le bas et l'autre main avec une poignée vers le haut.
- Gardez les jambes pliées à 90°. Pliez-vous de 30 à 45º à partir des hanches (pas de la taille).
- Maintenez la colonne vertébrale en bonne position, le buste levé, les abdos contractés. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires.

ACTION
- Poussez vers le haut avec les jambes.
- Relevez-vous lentement jusqu'à ce que vous soyez en position debout.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Soulevé de terre jambe de force

Muscles travaillés:
Zone fessier (muscle fessier) et . tendons

Position:
Debout – face vers l'extérieur

Accessoire:
Barre de Squat

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- Assurez-vous de garder le dos bien droit – ne vous cambrez pas.
- Votre mouvement se fait entièrement à partir des hanches PAS de la taille.
- Gardez les genoux pliés et la tête vers le haut.
- Utilisez un poids léger.

DEPART
- Mettez-vous debout sur la plateforme. Attrapez la barre de squat la paume des mains vers le bas.
- Gardez les jambes légèrement pliées.
- Pliez-vous à 90º à partir des hanches (pas de la taille).
- Maintenez la colonne vertébrale en bonne position, le buste levé, les abdos contractés. Gardez une légère cambrure confortable au niveau des lombaires.

ACTION
- Poussez les hanches vers l'avant.
- Relevez-vous lentement jusqu'à ce que vous soyez en position debout. Les fessiers doivent être contractés lorsque vous atteignez la position debout.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Exercices pour les jambes

Abduction Hanche Debout

Muscles travaillés:
Intérieur des cuisses (groupe des muscles adducteurs). Egalement l'extérieur des cuisses (moyen fessier) sur la jambe de support.

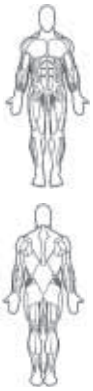
Position:
Tenez-vous debout à droite ou à gauche de la machine –
face vers l'extérieur

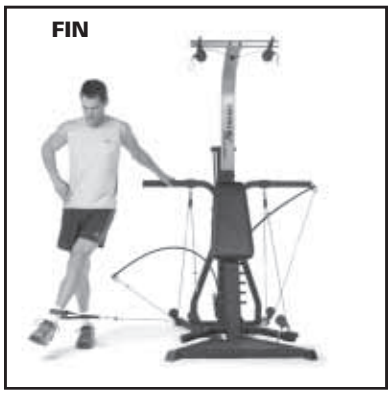
Accessoire:
Poignée sur cheville

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- N'utilisez pas cet exercice pour perdre la graisse des cuisses. Utilisez-le pour développer la force et la stabilité des hanches.
- Ne croisez pas la jambe attachée devant la jambe de support/debout. Utilisez une ampleur de mouvement petite. Plus n'est pas synonyme de mieux.
- Gardez la colonne vertébrale droite et les hanches à niveau. Ne tentez pas d'élever les hanches lorsque vous levez la jambe vers le côté ni d'abaisser la hanche lorsque vous revenez à la positon de départ.





DEPART

- Tenez-vous debout sur un des côtés de la plate-forme, un côté à proximité de la machine. Faites glisser une poignée sur la cheville la plus proche de la machine (jambe intérieure).
- Tenez-vous droit, le buste levé, les abdos contractés et conservez une légère cambrure au niveau des lombaires.
- Ajustez la position éloignée de la machine, se façon à ce qu'il y ait de l'espace pour bouger la jambe attachée en direction de la poulie.

ACTION

- Laissez lentement la jambe attachée se déplacer vers la jambe de support (30-45°), en gardant la colonne vertébrale et les hanches immobiles.
- Ramenez lentement la jambe à la position de Départ.

Abduction Hanche Debout

Muscles travaillés:
Côtés des hanches (moyen fessier), particulièrement la côté de support/debout.

Position:
Tenez-vous debout à droite ou à gauche de la machine –
face vers l'extérieur

Accessoire:
Poignée sur cheville

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

Points clé:
- N'utilisez pas cet exercice pour perdre la graisse des hanches. Il ne rendra pas vos hanches plus fines. Utilisez-le pour développer la force et la stabilité des hanches.
- Utilisez uniquement une faible amplitude de mouvement. Plus n'est pas synonyme de mieux.
- Gardez la colonne vertébrale droite et les hanches à niveau. N'essayez pas de lever les hanches lorsque vous levez la jambe vers le côté.

DEPART

- Tenez-vous debout sur un des côtés de la plate-forme, un côté à proximité de la machine. Glissez une poignée sur la cheville la plus distante de la machine (jambe extérieure).
- Tenez-vous droit, le buste levé, les abdos contractés et conservez une légère cambrure au niveau des lombaires.
- Ajustez la position de façon à ce qu'il y ait une certaine résistance dans les câbles.

ACTION

- Laissez lentement la jambe attachée s'éloigner de la jambe de support (30-45°), en gardant la colonne vertébrale et les hanches immobiles.
- Revenez lentement à la position de Départ sans relâcher les muscles.

Exercices pour les jambes

Elévation mollet – Flexion plantaire de la cheville (genou stabilisé)

Muscles travaillés:
Jambe ou mollet (jumeau, soléaire).

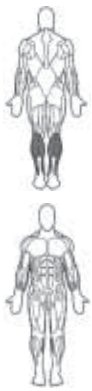
Position:
Debout – face à la machine

Accessoire:
Poignées

Poulies:
Cadre de la Poulie de Squat

Avant de commencer:
Enlevez le Siège et l'extension de la jambe

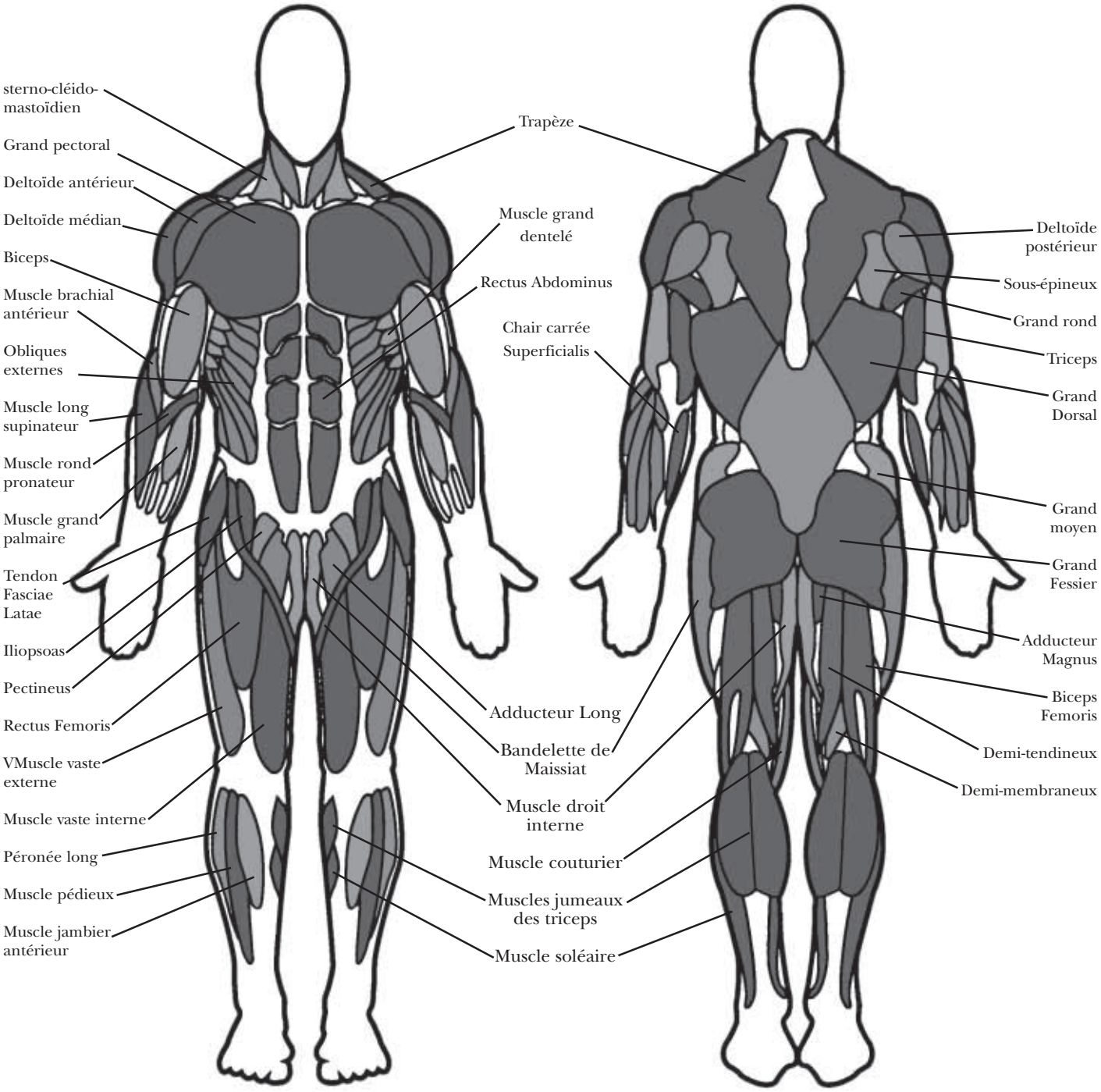
Points clé:
- Ne perdez pas le contact entre la voûte plantaire et le cadre lorsque vous poussez.
- Ne changez pas la position de la hanche ou du genou, seul le mouvement de la cheville est autorisé.



DEPART
- Tenez-vous debout avec les orteils sur la plate-forme, et les talons sur le bord.
- Utilisez les poignées dans les deux mains comme résistance et stabilisateur de l'équilibre.
- Levez la poitrine, contractez les abdos et maintenez une légère cambrure au niveau des lombaires.

ACTION
- Appuyez lentement lles pieds sur la plate-forme et levez les talons.
- Revenez lentement à la position de Départ.

Diagramme des Muscles



Journal des Exercices

N'hésitez pas à faire des photocopies de ce tableau pour continuer votre journal d'exercices.

EXERCICE		DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	DATE
BenchPress	Séries	210, 9					
	Répétitions	120, 130					
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						
	Séries						
	Répétitions						
	Résistance						

Le Programme D'amaigrissement Bowflex®

PERTE RAPIDE DE LA MASSE GRASSE MAINTENANT !

Par Ellington Darden, Ph.D.

Le programme suivant a été créé par le Dr. Ellington Darden. Il contient un programme diététique et d"exercices de mise en forme rigoureux. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice ou diététique.

Certains des noms des exercices indiqués dans le programme ont été modifiés de manière à correspondre aux noms des exercices de ce manuel. Les exercices eux-mêmes ont été *not* modifiés afin de préserver l'intégrité de l'étude du Dr. Darden'.

Introduction

Le Bowflex® Body Programme d'amaigrissement:

Ce programme est scientifiquement conçu pour une parte maximale de la masse graisseuse en six semaines. Pour atteindre un résultat optimal, il est essentiel que vous exécutiez chaque aspect du programme.

Le programme se distingue en trois phases de deux semaines. Pendant chaque phase d'entraînement, contrôlez le nombre et la qualité des calories que vous consommez et buvez énormément d'eau glacée.

Avant de débuter la routine des exercices, vous devez d'abord vous familiariser avec votre Bowflex® Home Gym. Vous devez essayer et trouver la quantité de résistance adaptée à utiliser pour chaque exercice. Vous devez pouvoir réaliser 8 répétitions mais pas plus de 12 répétitions pour chaque exercice. Il est essentiel que vous appreniez comment réaliser chaque mouvement avant de tenter un cycle complet, car une partie de l'efficacité de l'entraînement dépend d'un temps de récupération minimal entre chaque exercice.

AVERTISSEMENT!

Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez votre médecin ou professionnel de la santé. Montrez ce programme ainsi que votre Manuel du Propriétaire Bowflex® à votre médecin ou professionnel de la santé. Lui seul peut déterminer si ce programme convient à votre âge et condition spécifiques. Si vous ressentez des éblouissements, étourdissements, ou éprouvez des difficultés à respirer pendant les exercices, arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

Assurez-vous de lire votre Manuel du Propriétaire Bowflex® '
AVANT d'essayer de vousentraîner.

Ce programme est déconseillé à certaines personnes : enfants et adolescents ; femmes enceintes, femmes qui allaitent ; diabétiques ; personnes souffrant de certains types de maladies cardiaques, rénales ou du foie; et celles souffrant de certains types d'arthrite. Cette liste n'est pas exhaustive. Certaines personnes ne doivent suivre ce programme qu'avec les conseils spécifiques de leur médecin. Soyez prudent et consultez un professionnel de la santé.

Une garantie personnelle du Dr. Ellington Darden

Cher amateur du Bowflex®,

Je suis heureux, véritablement heureux ! Je suis ravi car j'ai développé un programme d'exercice et nutritionnel qui génère une perte plus rapide de la masse grasse que n'importe quel autre programme que j'ai eu l'occasion de tester.

Les hommes ayant participé à mon étude, ont par exemple enregistré une perte de la masse graisseuse de 12,68 kg par personne. Les femmes ayant suivi le même programme ont en moyenne enregistré une perte de 7,69 kg. **Et ce qui est encore mieux, ces résultats spectaculaires ont été obtenus – pas en six mois – mais seulement en six semaines !**

> **C'est juste ' – seulement six courtes semaines.** Vous pouvez obtenir des résultats similaires en seulement six semaines si vous suivez mon programme de mise en forme et nutritionnel.

Les Bowflex® home gyms ont joué un rôle significatif sur les résultats de mon étude.

Les exercices de mon programme, effectués sur une machine Bowflex® – 18 entraînements (3 par semaine) – ont permis aux participants de construire du muscle, ce qui a accéléré leur métabolisme et a généré des pertes de graisse plus rapides et plus importantes. Le programme fonctionnait si bien qu'il fut bientôt connu sous le nom de Programme d'Amaigrissement Bowflex®.

L'Amaigrissement signifie se débarrasser de la masse grasse logée sous la peau ainsi que dans les couches plus profondes. L'amaigrissement implique également une forme et une tonicité agréables des muscles du squelette. On peut dire que la minceur est l'opposé de la grosseur. Les personnes qui ont participé à mon étude se sont bien évidemment débarrasé de leur graisse excessive en un temps record.

Toutes les directives qui ont été appliquées à mon étude, y compris les instructions simples des exercicesainsi que les menus spécifiques à suivre, ont été organisées dans ce manuel que vous tenez en main. Participer à l'un de mes projets d'étude est réellement un autre atout majeur. En fait, c'est probablement mieux dans la mesure où rien n'est expérimental. Tous les aspects essentiels ont été testés, essayés et leur efficacité prouvée.

Si vous avez un excès de graisse et souhaitez effectuer ce programme, il y a plusieurs choses que vous devez comprendre sur mon expérience. Depuis 1965, j'ai entraîné plus de 10 000 personnes souffrant de surcharge pondérale. Après de nombreuses années à stimuler, accompagner et écouter ces personnes, certaines caractéristiques sont pour moi devenues évidentes :

- les personnes ne sont pas fainéantes par choix. Elles y sont forcées en raison de la confusion qui entoure l'abondance des informations disponibles concernant la mise en forme. Si ces personnes reçoivent des instructions décisives et simples, elles s'entraîneront de manière très intense.
- Si on leur fournit des menus spécifiques, les personnes modifieront drastiquement leurs habitudes alimentaires.
- La plupart de ces personnes cependant, ne suivront aucune de ces pratiques pendant plus d'une semaine - à moins qu'elles ne constatent et ressentent rapidement les changements dans leur corps.

Le programme d'amaigrissement Bowflex® est le fruit de ces conclusions.

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, il vous faut avoir la volonté de vous entraîner intensément sur votre appareil Bowflex® et suivre un régime diététique strict. En retour, vous recevrez des instructions d'exercice simples, des menus spécifiques à utiliser et ma garantie que si vous suivez exactement le programme comme cela vous est demandé, vous verrez les kilos et les centimètres disparaître chaque semaine.

C'est maintenant votre tour d'être heureux et de vous lancer !

Cordialement,

Dr. Ellington Darden

Mensurations

Si vous souhaitez mesurer vos résultats personnels avant et après, il y a plusieurs mesures que vous devez prendre. Il est essentiel que vous effectuiez chaque tâche correctement, puis à l'issue du programme de six semaines, que vous répétiez la procédure de la même manière.

Poids du corps:

Enlevez vos vêtements et chaussures et enregistrez votre poids à la centaine de grammes près. Assurez-vous d'utiliser toujours la même balance lorsque vous vous pesez à la fin du programme de six semaines. Pour obtenir un enregistrement le plus précis possible, pesez-vous nu(e) le matin.

Dans la mesure oà[1] le programme se divise en trois segments de deux semaines, vous pouvez vouloir vous peser à la fin de chacune des périodes de deux semaines. Sachez toutefois que la perte de poids n'est pas la meilleure manière de déterminer votre succès. La perte de la masse grasse est la composante essentielle. Pour déterminer la quantité de graisse que vous avez perdue, vous devrez suivre les instructions de la section suivante.

Saisissez votre poids de départ dans la FICHE RECAPITULATIVE DES RESULTATS fournie.

Circonférence des parties du corps:

Pour avoir une meilleure idée des changements qui se produiront dans votre corps au cours des six prochaines semaines, il est nécessaire de mesurer la circonférence de certaines parties du corps.
Cela vous indiquera où la masse grasse diminue ainsi que les zones qui se tonifient.

Utilisez un mètre ruban pour mesurer les parties suivantes :

1) Bras supérieur - pendant et relâchés, à mi-chemin entre l'épaule et le coude.

2) 2" (5 cm) au-dessus du nombril – le ventre relâché.

3) Au nombril – le ventre relâché.

4) 2" (5 cm) en-dessous du nombril – le ventre relâché.

5) Hanches – pieds joints au maximum saillance des fessiers.

6) Cuisses — en haut, juste en -dessous de la crête des fesses avec les jambes séparées et le poids réparti également sur les deux pieds.

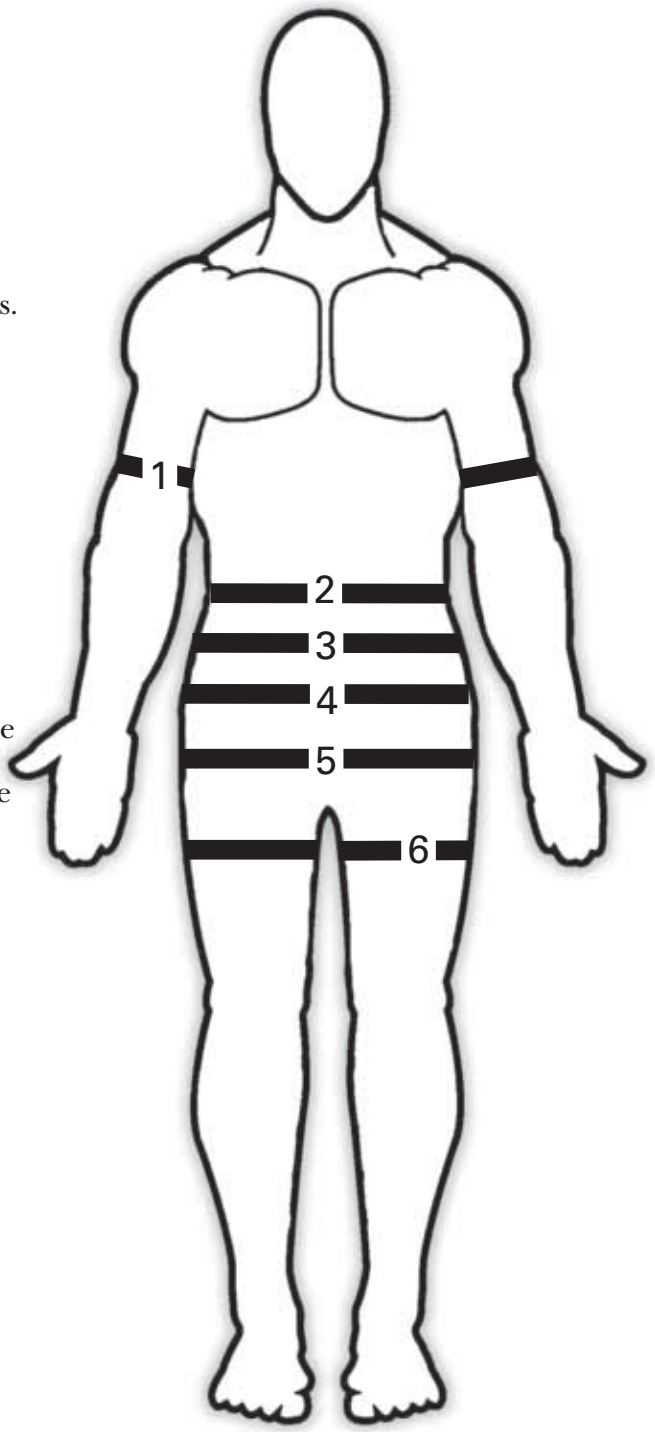
Enregistrez chaque mesure dans votre Fiche Récapitulative des Résultats.

Mensurations Femmes:

Au-dessus des hanches, triceps, et cuisse.

Mensurations Hommes:

Buste, abdomen, et cuisses.



Mensurations

Mesures des plis cutanés

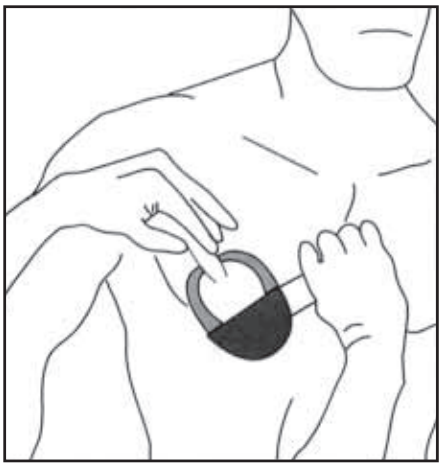
Pour suivre précisément vos progrès tout au long de de programme de six semaines, il est nécessaire de prendre les mesures des plis cutanés. En vous mesurant de cette manière, vous serez en mesure de déterminer votre pourcentage de masse maigre et de masse grasse. L'objectif de ce programme est d'augmenter votre pourcentage de masse maigre et de réduire votre pourcentage de masse grasse.

Veuillez lire attentivement cette section. Des techniques de mesure adéquates sont essentielles pour suivre vos progrès. Il vaut mieux avoir quelqu'un pour vous mesurer. Se mesurer soi-même peut en effet donner des résultats inexacts.

Au-dessus de la hanche
Tenez-vous debout détendu. Choisissez un pli cutané diagonal juste au - dessus de la pointe de l'os de la hanche sur le côté droit de la taille.

Triceps
Gardez le coude droit plié à 90° et localisez le centre de l'arrière du bras à mi-chemin entre l'épaule et le coude. Relâchez votre bras le long du corps. Prenez le pli cutané comme indiqué sur l'image.

Cuisse
Tenez-vous debout, détendu avec la majeure partie de votre poids portant sur la jambe gauche. Prenez un pli cutané sur le plan vertical sur l'avant de la cuisse droite, à mi-chemin entre la hanche et le genou.



Buste
Tenez-vous debout détendu. Prenez un pli cutané diagonal au-dessus du muscle pectoral droit, à mi-chemin entre l'aisselle et le téton.

Abdomen
Tenez-vous debout détendu. Prenez un pli cutané vertical sur le côté droit du nombril.

Mensurations

Utiliser des compas pour la mesure des plis cutanés

La procédure pour mesurer l'épaisseur du pli cutané est de saisir fermement entre le pouce et l'index un pli de peau ainsi que la graisse en surface et de l'éloigner du muscle sous-jacent. Prenez le compas dans votre autre main et ouvrez-en les bras. Serrez les bras du compas sur la peau et la graisse pincées. Les bras exercent une tension constante au point de contact avec la peau. L'épaisseur de la double couche de peau et de graisse peut être mesurée directement d'après le compas, marqué en millimètres.

Femmes

Au-dessus de la hanche _____

Triceps _____

Cuisse _____

Total _____

Hommes

Buste _____

Abdomen _____

Cuisse _____

Total _____

Utilisez ces chiffres sur le tableau suivant pour déterminer votre pourcentage de masse grasse et saisissez le chiffre dans la ligne ci-dessous.

Pourcentage de la masse grasse au départ _____

Prise de photo en option

Les photos peuvent être l'évaluation la plus intéressante que vous pouvez faire. Les chiffres et mesures en cm sont importants mais c'est voir les différences en comparant des photos de vous-même qui est le plus satisfaisant.

Prendre des photos en pied n'est pas difficile, mais pour voir le plus de différences entre avant et après, vous devez suivre ces conseils.

1) Gardez tout à l'identique. Portez le même vêtement, une couleur unie est mieux, et faites en sorte que la personne prenant la photo se trouve à la même place, avec le même décor derrière vous.

2) Assurez-vous que vous vous trouvez dans un environnement éclairé et dégagé.

3) Faites s'éloigner de vous la personne qui prend la photo jusqu'à ce qu'elle puisse voir la totalité de votre corps dans le viseur.

4) Détendez-vous pour prendre trois photos, face, côté droit et dos. N'essayez pas de rentrer votre ventre.

5) Croisez les mains et placez-les au-dessus de votre tête de façon à ce que les contours de votre torse soient parfaitement visibles. Maintenez un écart de 20 cm entre vos pieds dans les trois photos.

6) Lorsque vous ferez développer la pellicule, dites au laboratoire de faire vos photos ultérieures à la même taille que les précédentes. De cette manière, votre taille dans tous les jeux de photos sera égale et des comparaisons plus valides peuvent ainsi être effectuées.

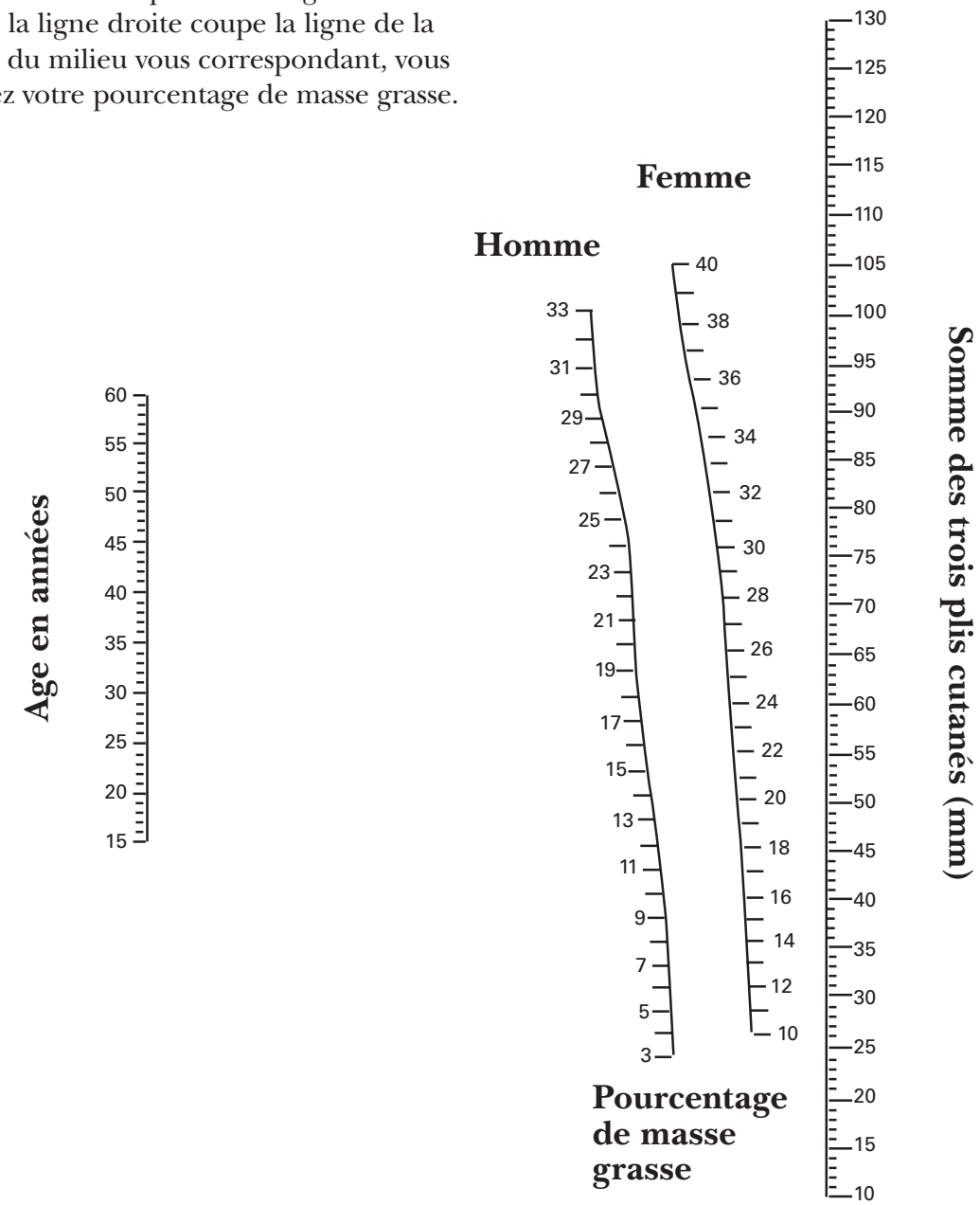
Déterminer votre masse grasse

Pour utiliser le Nomogramme:

1) Repérez le chiffre correspondant à la somme de vos trois plis cutanés dans la colonne de droite et marquez-le.

2) Repérez votre âge dans la colonne la plus à gauche et marquez-le.

3) Reliez les deux marques d'une ligne droite. Lorsque la ligne droite coupe la ligne de la colonne du milieu vous correspondant, vous trouverez votre pourcentage de masse grasse.



Baun, W.D, Baun, M.R., et Raven, P.B. Un nomogramme pour l'estimation du pourcentage de masse grasse à partir d'équations généralisées.

Research Quarterly for Exercise and Sport, 52:380-384, 1981.

Calcul de la Masse maigre

Maintenant que vous connaissez votre pourcentage de masse grasse, vous pouvez calculer votre pourcentage de masse maigre. Cela vous indiquera finalement le nombre de kilos de muscle qui a été ajouté à votre corps, après avoir achevé ce programme.

Par exemple:

Avant le programme, Joe pèse 90,7 kg et mesure 30% de masse graisseuse, ce qui correspond à 27, 2 kg. Par conséquent, sa masse maigre est de 70% soit 63,5 kg.

Après le programme, Joe pèse 81,6 kg et mesure 20% de masse graisseuse, ce qui correspond à 16,3 kg. Par conséquent, sa masse maigre est de 80% soit 65,3 kg.

Des calculs simples nous permettent de déterminer la quantité de masse grasse que Joe a perdu, ainsi que la quantité de muscles qu'il a gagné. Poids de la masse grasse avant (27,2 kg), moins le poids de la masse grasse après (16,3 kg) égale 10,8 kg de perte de masse grasse. Poids de la masse maigre après (65,3 kg), moins le poids de la masse maigre avant (63,5 kg) égale 1,8 kg de gain de muscle.

Saisissez ici les informations vous concernant : *(Kilogrammes)*

Avant

Poids du corps		Pourcentage de masse grasse		Poids de la masse grasse
	x		=	

Poids du corps		Poids de la Masse grasse		Poids de la masse maigre
	–		=	

Utilisez les mêmes facteurs pour le calcul après six semaines.

Après

Poids du corps		Pourcentage de masse grasse		Poids de la masse grasse
	x		=	

Poids du corps		Poids de la Masse grasse		Poids de la masse maigre
	–		=	

Résultats finaux

Poids de la masse grasse Wavant		*Poids de la* masse grasse après		Perte totale de masse grasse
	–		=	

Poids de la masse maigre après		*Poids de la masse maigre* avant		Gain total de masse maigre
	–		=	

Fiche Récapitulative de vos résultats

Nom _____ Age _____

Taille _____ Perte de poids _____

Poids avant _____ Gain de Muscles _____

Poids Après _____ Perte de masse grasse _____

Veuillez suivre les instructions de la section “Mensurations” pour la mesure des circonférences.

Mensurations	***Avant***	***Après***	***Différence***
Bras droit	_____	_____	_____
Bras gauche	_____	_____	_____
2” 5 cm au-dessus du nombril	_____	_____	_____
Nombril	_____	_____	_____
2” 5 cm au-dessus du nombril	_____	_____	_____
Hanches	_____	_____	_____
Cuisse droite	_____	_____	_____
Cuisse gauche	_____	_____	_____
		Total	_____
Pourcentage de masse grasse	_____	_____	_____

Si vous souhaitez nous envoyer vos résultats, merci de le faire à l’adresse suivante : Bowflex® Results, Nautilus, Inc. World Headquarters, 16400 S.E. Nautilus Drive, Vancouver, Washington, USA 98683.

Vous pouvez également faxer cette fiche à Bowflex Results au 1-360-694-7755. Veuillez indiquer votre nom, adresse et numéro de téléphone. Ces envois peuvent être sélectionnés pour une utilisation dans des documents de marketing promotionnels.

Les exercices d'entraînement

DIRECTIVES Semaines 1&2

Tous les exercices doivent être effectués par série de 8 à 12 répétitions. Le mode de réalisation est extrêmement important. Le mouvement pour chaque répétition doit être de 4 secondes dans la phase ascendante et de 4 secondes dans la phase descendante. Gardez un mouvement lent et régulier. Une fois que la série de 12 répétitions a été effectuée, augmentez la résistance d'environ 5 pourcent. Conservez le temps entre les exercices à un minimum, pas plus de **60** secondes. Aucun exercice ne doit être effectué en plus de 30 minutes. Effectuez chaque exercice trois jours par semaine.

Exercice.	Séries	Réps
Curl jambe	1	8-12
Extension de la jambe	1	8-12
Développé couché	1	8-12
Curl biceps étendu	1	8-12
Développé épaule assis	1	8-12
Crunch Abdos assis	1	8-12

DIRECTIVES Semaines 3&4

Tous les exercices doivent être effectués par série de 8 à 12 répétitions. Le mode de réalisation est extrêmement important. Le mouvement pour chaque répétition doit être de 4 secondes dans la phase ascendante et de 4 secondes dans la phase descendante. Gardez un mouvement lent et régulier. Une fois que la série de 12 répétitions a été effectuée, augmentez la résistance d'environ 5 pourcent. Conservez le temps entre les exercices à un minimum, pas plus de **45** secondes. Aucun exercice ne doit être effectué en plus de 30 minutes. Effectuez chaque exercice trois jours par semaine.

Exercice.	Séries	Réps
Curl jambe	1	8-12
Extension de la jambe	1	8-12
Développé couché	1	8-12
Curl biceps étendu	1	8-12
Développé épaule assis	1	8-12
Rameur deltoïde arrière*	1	8-12
Extension triceps assis	1	8-12
Crunch Abdos assis	1	8-12

DIRECTIVES Semaines 5&6

Tous les exercices doivent être effectués par série de 8 à 12 répétitions. Le mode de réalisation est extrêmement important. Le mouvement pour chaque répétition doit être de 4 secondes dans la phase ascendante et de 4 secondes dans la phase descendante. Gardez un mouvement lent et régulier. Une fois que la série de 12 répétitions a été effectuée, augmentez la résistance d'environ 5 pourcent. Conservez le temps entre les exercices à un minimum, pas plus de **30** secondes. Aucun exercice ne doit être effectué en plus de 30 minutes. Effectuez chaque exercice trois jours par semaine.

Exercice.	Séries	Réps
Curl jambe	1	8-12
Extension de la jambe	1	8-12
Développé jambe	1	8-12
Développé couché	1	8-12
Curl biceps étendu	1	8-12
Etirement épaules couché	1	8-12
Ecarté inversé	1	8-12
Rameur deltoïde arrière*	1	8-12
Extension triceps assis	1	8-12
Crunch Abdos assis	1	8-12

* L'exercice Rameur vertical a été utilisé dans l'étude originale du Dr. Darden. Bien que de nombreuses personnes pratiquent cet exercice depuis des années, des informations récentes dans le domaine de la Thérapie Physique ont incité les auteurs à attirer l'attention sur l'exécution de cet exercice en raison du mouvement de torsion non naturel créé au niveau de l'articulation de l'épaule. Nous vous suggérons donc de remplacer les Rameurs deltoïdes arrière par l'exercice Aviron vertical.

Directives diététiques

Vous allez suivre un programme nutritionnel réduit en calories, qui se divise en trois segments de deux semaines. Ce programme est une méthode éprouvée pour obtenir une perte maximale de la masse grasse sur une période de six semaines. Il comprend un programme d'alimentation riche en glucides, faible en calories, et une routine de superhydratation.

Suivez le programme nutritionnel riche en glucides et pauvre en calories:

Environ 60 pourcent de la ration journalière de calories doit être composée de glucides. Les 40 pourcent restant sont également divisés entre les protéines et les lipides. Le ratio 60:20:20 de glucides, protéines et lipides est idéal pour une perte maximale de la masse graisseuse.

Conservez des menus simples et réduisez les substituts de repas au minimum:

L'étude a démontré que les personnes réussisant leur régime préféraient consommer les mêmes aliments chaque jour pour le petit-déjeuner et le déjeuner. En revanche elles apprécient la variété pour le dîner. Des menus détaillés de choix d'aliments sont présentés plus loin dans ce manuel.

Si vous devez vous écarter des aliments des menus, essayez de rester dans le ratio 60:20:20 de glucides, protéines et lipides.

Par exemple :			
Ration journalière : Calories	Glucides 60%	Protéines 20%	Lipides 20%
2000	1200	400	400
1900	1140	380	380
1800	1080	360	360
1700	1020	340	340
1600	960	320	320
1500	900	300	300
1400	840	280	280
1300	780	260	260
1200	720	240	240
1100	660	220	220
1000	600	200	200

Evitez trop de stress :

Quelle que soit sa nature, trop de stress peut entraîner le stockage des graisses par le corps. Vous devez vous détendre davantage. Une promenade digestive le soir à un rythme détendu peut s'avérer très utile. Nous vous conseillons de dormir davantage, car le sommeil favorise la perte de masse grasse et la récupération des muscles. De plus, pour garder le corps bien reposé, ***aucun autre exercice ou activité n'est autorisé pendant le programme de six semaines.*** Il s'agit d'un programme scientifiquement prouvé, qui fonctionne. Plus n'est pas synonyme de mieux. Tout exercice supplémentaire autre que la quantité recommandée est susceptible de et gênera indubitablement votre perte de masse grasse.

Superhydratez votre système

Boire beaucoup d'eau est essentiel au succès de ce programme. Boire la quantité d'eau recommandée peut vous paraître à priori un véritable défi. Relevez-le ! Emportez des grandes bouteilles de sport ou similaires avec vous tout au long de la journée. Après plusieurs semaines, vous découvrirez que vous avez soif de plus en plus d'eau, et que les quantités recommandées sont facilement atteintes.

la superhydratation favorise la perte de masse graisseuse de diverses manières. D'abord, les reins sont incapables de fonctionner sans une quantité d'eau adéquate. Lorsqu'ils ne fonctionnent pas selon leur capacité, une partie de leur charge est déversée dans le foie.

Cela distrait le foie de sa fonction essentielle, qui consiste à métaboliser la graisse stockée en énergie utilisable. Dans la mesure où il effectue les fonctions des reins dépourvus d'eau, le foie métabolise moins de graisse.

Ensuite, l'hyperphagie peut être combattue par la consommation d'eau car l'eau permet à l'estomac de se sentir plein et rassasié entre les repas.

Enfin, l'eau glacée nécessite des calories pour la faire chauffer à la température du corps. En fait, ***3,8 litres d'eau glacée génèrent 123 calories d'énergie pour la chauffer***.

Vous boirez entre
3,8 et 6,2 litres d'eau chaque jour d'après le programme de superhydratation suivant:

Ne soyez pas surpris si vous devez faire plus d'une dizaine de voyages jusqu'aux toilettes, et particulièrement pendant la première semaine du programme. N'oubliez pas que votre corps est un système adaptable, qui s'accomodera rapidement de l'augmentation de la consommation en eau.

Nota : *Bien qu'il soit impossible de boire trop d'eau, quelques affections peuvent être aggravées par de grandes quantités de liquide. Par exemple, toute personne souffrant d'un trouble rénal, ou toute personne prenant des diurétiques doit consulter son médecin avant de s'engager dans le programme de consommation d'eau recommandée. Si vous avez le moindre doute concernant ces recommandations, soyez prudent et vérifiez auprès de votre médecin.*

Semaine 1 = buvez quatre bouteilles de 32-oz. (3,8 l) d'eau glacée par jour.

Semaine 2 = buvez quatre bouteilleset demie de 32-oz. (4,3 l) d'eau glacée par jour.

Semaine 3 = buvez cinq bouteilles de 32-oz. (4,6 l) d'eau glacée par jour.

Semaine 4 = buvez cinq bouteilleset demie de 32-oz. (5,2 l) d'eau glacée par jour.

Semaine 5 = buvez six bouteilles de 32-oz. (5,7 l) d'eau glacée par jour.

Semaine 6 = buvezsix bouteilleset demie de 32-oz. (6,2 l) d'eau glacée par jour.

Le Programme nutritionnel

Les menus du plan nutritionnel Bowflex® sont conçus pour une efficacité maximale de la perte de graisse et de valeur nutritionnelle. Pour obtenir de meilleurs résultats, suivez-les à la lettre.

Tous les efforts ont été faits pour utiliser les noms de marques actuellement célèbres et indiquer des décomptes de calories précis, qui sont indiqués dans les menus. Mais comme vous le constaterez sans doute, les produits sont parfois changés ou interrompus. Si un article mentionné dans la liste n'est pas disponible dans votre région, vous devrez le remplacer par un article similaire. Devenez un lecteur informé des étiquettes dans votre supermarché. Posez des questions sur les produits que vous ne comprenez pas. Les gérants de supermarché sont généralement utiles. S'ils n'ont pas la réponse à votre question, ils l'obtiendront pour vous.

Chaque jour, vous choisirez une sélection limitée d'aliments pour le petit-déjeuner et le déjeuner. La plupart des personnes peuvent consommer le même petit-déjeuner et le même déjeuner de base pendant des mois avec peu de modifications. Une grande variété pendant vos repas du soir rendra cependant vos repas quotidiens intéressants et appréciables. De plus, le programme nutritionnel inclut une collation au milieu de l'après-midi et tard dans la soirée afin de maintenir votre niveau d'énergie et réduire la faim.

Commencez la Semaine 1 le lundi et continuez jusqu'au dimanche. La Semaine 2 est une répétition de la Semaine 1.

Les caloris de chaque plat sont notées entre parenthèses.
Une liste de course suit.

Le programme nutritionnel pour les six prochaines semaines est décroissant en termes de calories :

Semaines 1 & 2:
Hommes 1500 calories par jour.
Femmes 1200 calories par jour.

Semaines 3 & 4:
Hommes 1400 calories par jour.
Femmes 1100 calories par jour.

Semaines 5 & 6:
Hommes 1300 calories par jour.
Femmes 1000 calories par jour.

Vous aurez toujours un petit-déjeuner de 300 calories, un déjeuner de 300 calories et un dîner de 300 calories (femmes), ou de 500 calories (hommes). Avec une baisse toutes les deux semaines, seules les calories des collations changeront : de 400 à 300 à 200 calories par jour (hommes), ou de 300 à 200 à 100 calories par jour (femmes). Pour chacun de vos cinq repas quotidiens, vous aurez au moins trois choix.

Tout a été simplifié de sorte que même l'homme ou la femme le plus inapte à la cuisine peut réussir. Très peu de cuisine est nécessaire. Tout ce que vous avez à faire est de lire les menus, de sélectionner vos aliments, et de suivre les instructions. C'est aussi simple que cela.

Si vous souhaitez vous écarter des aliments des menus, essayez de rester dans le ratio 60:20:20 de glucides, protéines et lipides.

Le Programme Nutritionnel Mesures US

Petit-déjeuner = 300 calories

Choix de bagel, céréale ou mélange.

Bagel
1 bagel complet, Sarah Lee® (surgelé) (210)
3/4 oz. de fromage à tartiner allégé (45)
1/2 C. jus d'orange, frais ou surgelé (55)
Toute boisson sans calories, caféine ou sel comme le café décaféiné ou le thé.

Céréales
portions de 1.5 oz. (42 grammes) correspondant à
environ 165 calories.
Choix parmi : Kellogg's® Granola (sans raisins) allégé en matières grasses, General Mills® Honey Nut Clusters, General Mills® Basic 4
1/2 C. lait écrémé (45)
3/4 C. jus d'orange (82)
Boisson non calorique

Mélange (choix d'un mélange)
Placez les ingrédients dans un mixer. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
Mélange Banane-Orange
1 grande banane (8 3/4 inches de long) (100)
1/2 C. jus d'orange (55)
1/2 C. lait écrémé (45)
2 T. de germes de blé (66)
1 t. d'huile de carthame (42)
2 glaçons (facultatif)
ou Mélange Chocolat ou Vanille
1 sachet de petit-déjeuner instantané Carnation®, Champion UltraMet®, ou autre poudre de régime contenant les calories approriées (100)
1 C. lait écrémé (90)
1/2 grande banane (8 3/4 inches de long) (50)
1 t. d'huile de carthame (42)
1 t. de poudre de Lait Malté Carnation® (20)
2 glaçons (facultatif)

Déjeuner = 300 calories.

Choix de sandwich, soupe ou salade.

Sandwich
2 tranches de pain complet (140)
2 t. de pâte à tartiner à l'huile végétale Promise Ultra® (24)
2 oz. de viande blanche (environ 8 tranches fines), poulet ou dinde (80)
1 oz. de fromage sans matières grasses (1 tranche et demi) (50)
(Facultatif : Ajouter au pain 1 t. de moutarde de Dijon (0)
Boisson non calorique

Soupe (choix d'un mélange)
• Healthy Choice ® Soupe consistante au poulet, boîte de 15-oz. (260), ou
• Campbell's® Healthy Request Hearty Vegetable Beef, boîte de 16-oz. (260)
1/2 tranche de pain complet (35)

Boisson non calorique

Salade du Chef
2 C. de laitue, émincée (20)
2 oz. de viande blanche, poulet ou dinde (80)
2 oz. de fromage sans matières grasses (100)
4 tranches de tomate, coupées en morceaux(28)
1 T, de sauce vinaigrette italienne sans matières grasses (6)
1 tranche de pain complet (70)
Boisson non calorique

Collation de l'après-midi

Hommes–200 calories pour les Semaines 1&2 ;
150 calories pour les Semaines 3&4;
100 calories pour les Semaines 5&6.
Femmes -150 calories pour les Semaines 1&2 ;
150 calories pour les Semaines 3&4;
100 calories pour les Semaines 5&6.

Choisissez les calories parmi :
1 grande banane (8 3/4 inches de long) (100)
1 pomme (3-inch de diamètre) (100)
1/2 melon (5-inch de diamètre) (94)
5 pruneaux (100)
1 oz. (2 petites boîtes d'1/2 oz.) de raisins (82)
1 C. de yaourt aromatisé allégé et sans matière grasse (100)

DînerLes
Hen–500 calories, **Femmes**–300 calories,

Choix d'une salade de thon, d'un steak ou d'un plat surgelé microondable pour le dîner.

Salade de thon
Dans un grand saladier, mélangez les ingrédients suivants :
1 boîte de 6-oz. de miettes de thon au naturel (180)
1 T. de Mayonnaise allégée et réduite en calories Hellmann's® (50)
2 T. de condiments en saumure douce (40)
1/4 C. de maïs en grains, en boîte sans sel ajouté (30)
Boisson non calorique
Ajout pour les hommes :
1/2 C. de pommes de terre en tranches, en conserve (45)
2 tranches de pain complet (140)

Steak
3 oz. de bifteck maigre, grillé (176)
1/2 C. de petits pois, en boîte sans sel ajouté (60)
1/2 C. de betterave, en conserve (35)
1/2 C. lait écrémé (45)
Boisson non calorique
Ajout pour les hommes :
2 tranches de pain complet (140)
1 t. de pâte à tartiner à l'huile végétale Promise Ultra® (12)
1/2 C. lait écrémé (45)

Plat surgelé micro-ondable
Choix de l'un des plats suivants :
• Poulet laqué, Lean Cuisine® (230)
2/3 C. lait écrémé (60)
Boisson non calorique
• Lasagnes sauce à la viande , Lean Cuisine® (240)
1/2 C. lait écrémé (45)
Boisson non calorique
• Macaroni au fromage , Weight Watchers® (260)
1/2 C. lait écrémé (45)
Boisson non calorique
• Broccoli & Sauce au Cheddar sur Pomme de terre au four , Lean Cuisine® Lunch Express (250)
1/2 C. lait écrémé (45)
Boisson non calorique
• Suprême de Dinde grillé, Healthy Choice® (260)
1/2 C. lait écrémé(45)
Boisson non calorique

Ajout pour les hommes :
2 tranches de pain complet (140)
2 t. de pâte à tartiner à l'huile végétale Promise Ultra® (24)
1/2 C. lait écrémé (45)

Collation de la soirée

Hommes –200 calories pour les Semaines 1&2 ; 150 calories pour les Semaines 3&4; 100 calories pour les Semaines 5&6.
Femmes –150 calories pour les Semaines 1&2 ; 100 calories pour les Semaines 3&4 ; 50 calories pour les Semaines 5&6.

Choisissez les calories dans les choix de collations de l'après-midi plus :
1/2 C. de yaourt surgelé allégé en matières grasses (100)
2 C. de popcorn micro-ondable allégé (100)

Le Programme Nutritionnel - Mesures Métriques *

Petit-déjeuner = 300 calories

Choix de bagel, céréale ou mélange.

Bagel
1 bagel complet, Sarah Lee® (surgelé) (210)
21 g. de fromage à tartiner allégé (45)
120 ml. de jus d'orange, frais ou surgelé (55)
Toute boisson sans calories, caféine ou sel comme le café décaféiné ou le thé.

Céréales
portions de 42 grammes correspondant à environ 165 calories.
Choix parmi : Kellogg's® Granola (sans raisins) allégé en matières grasses, General Mills® Honey Nut Clusters, General Mills® Basic 4
120 ml de lait écrémé (45)
177 ml de jus d'orange (82)
Boisson non calorique

Mélange (choix d'un mélange)
Placez les ingrédients dans un mixer. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
Mélange Banane-Orange
1 grande banane (22 cm de long) (100)
120 ml de jus d'orange (55)
120 ml de lait écrémé (45)
15 ml de germes de blé (66)
5 ml. d'huile de carthame (42)
2 glaçons (facultatif)
ou Mélange Chocolat ou Vanille
1 sachet de petit-déjeuner instantané Carnation®, Champion UltraMet®, ou autre poudre de régime contenant les calories approriées (100)
240 ml de lait écrémé (90)
1/2 grande banane (22 cm de long) (50)
5 ml. d'huile de carthame (42)
5 ml. de poudre de Lait Malté Carnation® (20)
2 glaçons (facultatif)

Déjeuner = 300 calories.

Choix de sandwich, soupe ou salade.

Sandwich
2 tranches de pain complet (140)
10 ml. de pâte à tartiner à l'huile végétale Promise Ultra® (24)
57 g. de viande blanche (environ 8 tranches fines), poulet ou dinde (80)
28 g. de fromage sans matières grasses (1 tranche et demi) (50)
(Facultatif : Ajouter au pain 5 ml. de moutarde de Dijon (0)
Boisson non calorique

Soupe (choix d'un mélange)
• Healthy Choice® Soupe consistante au poulet, boîte de 420 g (260), ou
• Campbell's® Healthy Request Hearty Vegetable Beef, boîte de 450 g. (260)
1/2 tranche de pain complet (35)

Boisson non calorique

Salade du Chef
480 ml de laitue, émincée (20)
57 g. de viande blanche, poulet ou dinde (80)
57 g. de fromage sans matières grasses (100)
4 tranches de tomate, coupées en morceaux(28)
15 ml de sauce vinaigrette italienne sans matières grasses (6)
1 tranche de pain complet (70)
Boisson non calorique

Collation de l'après-midi

Hommes–200 calories pour les Semaines 1&2 ;
150 calories pour les Semaines 3&4;
100 calories pour les Semaines 5&6.
Femmes -150 calories pour les Semaines 1&2 ;
150 calories pour les Semaines 3&4;
100 calories pour les Semaines 5&6.

Choisissez les calories parmi :
1 grande banane (22 cm de long) (100)
1 pomme (7,6 cm de diamètre) (100)
1/2 melon (12,7 cm de diamètre) (94)
5 pruneaux (100)
28 g. (2 petites boîtes de 14 g.) de raisins (82)
240 ml de yaourt aromatisé allégé et sans matière grasse (100)

Dînera
Hommes–500 calories, **Femmes**–300 calories

Choix d'une salade de thon, d'un steak ou d'un plat surgelé microondable pour le dîner.

Salade de thon
Dans un grand saladier, mélangez les ingrédients suivants :
1 boîte (170g.) de miettes de thon au naturel (180)
1 T. de Mayonnaise allégée et réduite en calories Hellmann's® (50)
30 ml de condiments en saumure douce (40)
60 ml. de maïs en grains, en boîte sans sel ajouté (30)
Boisson non calorique
Ajout pour les hommes :
120 ml de pommes de terre en tranches, en conserve (45)
2 tranches de pain complet (140)

Steak
85 g. de bifteck maigre, grillé (176)
120 ml de petits pois, en boîte sans sel ajouté (60)
120 ml de betterave, en conserve (35)
120 ml de lait écrémé (45)
Boisson non calorique
Ajout pour les hommes :
2 tranches de pain complet (140)
5 ml. de pâte à tartiner à l'huile végétale Promise Ultra® (12)
120 ml de lait écrémé (45)

Plat surgelé micro-ondable
Choix de l'un des plats suivants :
• Poulet laqué, Lean Cuisine® (230)
160 ml de lait écrémé (60)
Boisson non calorique
• Lasagnes sauce à la viande , Lean Cuisine® (240)
120 ml de lait écrémé (45)
Boisson non calorique
• Macaroni au fromage , Weight Watchers® (260)
120 ml de lait écrémé (45)
Boisson non calorique
• Broccoli & Sauce au Cheddar sur Pomme de terre au four , Lean Cuisine® Lunch Express (250)
120 ml de lait écrémé (45)
Boisson non calorique
• Suprême de Dinde grillé, Healthy Choice® (260)
120 ml de lait écrémé (45)
Boisson non calorique

Ajout pour les hommes :
2 tranches de pain complet (140)
10 ml. de pâte à tartiner à l'huile végétale Promise Ultra® (24)
120 ml de lait écrémé (45)

Collation de la soirée

Hommes –200 calories pour les Semaines 1&2 ; 150 calories pour les Semaines 3&4; 100 calories pour les Semaines 5&6.
Femmes –150 calories pour les Semaines 1&2 ; 100 calories pour les Semaines 3&4 ; 50 calories pour les Semaines 5&6.

Choisissez les calories dans les choix de collations de l'après-midi plus :
120 ml de yaourt surgelé allégé en matières grasses (100)
240 ml de popcorn micro-ondable allégé (100)

* Si vous ne pouvez pas trouver les produits recommandés, des produits équivalents en termes nutritionnels avec des décomptes de calories similaires peuvent être utilisés en remplacement.

Liste de courses

Les quantités nécessaires des ingrédients de la liste dépendront de vos choix spécifiques. Examinez vos choix et ajustez la liste de courses en conséquence. Il peut vous être utile de photocopier cette liste chaque semaine avant de faire vos courses.

Produits de première nécessité :

Jus d'orange, lait écrémé, pain complet, Promise Ultra® Tartinade à l'huile végétle, vinaigrette italienne sans graisse, moutarde de Dijon, huile de tournesol, boissons non caloriques (thé, café décaféiné, boissons allégées, eau).

Céréales

Bagels, Sarah Lee® (surgelés)

Céréales – 1.5 oz. (42 g) portions égales à environ 165 calories; Kellogg's® Granola allégé en graisse (sans raisins), General Mills® Honey Nut Clusters, General Mills® Basic 4.

Germes de blé, poudre de lait malté, popcorn (allégé et micro-ondable).

Fruits

Bananes, longue (8 3/4 inches [22 cm] de long), pommes (3-inch [7,6 cm] de diamètre), melons (5-inch [12,7 cm] de diamètre), pruneaux, raisins.

Légumes

Laitue, tomates, maïs en grains (en conserve et sans sel ajouté), petits pois (en conserve et sans sel ajouté), pommes de terres en tranches (en conserve), betteraves en morceaux (en conserve).

Produits laitiers :

Yaourt (allégé et sans matières grasses), fromage à tartiner (allégé), fromage (sans matières grasses), yaourt surgelé allégé en matières grasses, sachets de petit déjeuner instantané Carnation®, sachets de Champion UltraMet®.

Viande, Volaille, Poisson et Entrées

Poulet (en tranches fines), dinde (en tranches fines), thon (en conserve au naturel), bifteck maigre.

Soupe en conserve :

Healthy Choice® Hearty Chicken, Campbell's® Healthy Request Hearty Vegetable Beef.

Dîners ou entrées surgelés micro-ondables :

Lean Cuisine® Plat de poulet laqué, Lean Cuisine® lasagnes, sauce à la viande, Lean Cuisine® Lunch Express Broccoli & Cheddar sur Pomme de terre, Weight Watchers® Macaroni et fromage, Healthy Choice® Suprême de dinde grillé.

Q & R

Q. J'ai souvent des maux de tête quand je ne consomme que 1000 calories par jour. Que dois-je faire ?

R. Vos maux de tête sont peut-être dus au fait que vous laissez passer plus de trois heures entre les repas ou les collations. Essayez d'espacer vos repas et collations lorsque qu'il y a un intervalle de moins de trois heures entre eux.

Certaines personnes habituées à boire du café normal avec de la caféine souffrent de maux de tête lorsqu'elles arrêtent de consommer du café pendant plusieurs jours. Si tel est votre cas, essayez de réduire plus progressivement votre consommation de café.

Q. Je n'aime pas la viande rouge. J'ai remarqué que les Lean Cuisine® Lasagnes, sauce à la viande contiennent du boeuf. Par quoi puis-je les remplacer ?

R. Lean Cuisine® propose de nombreux autres plats surgelés que vous pouvez prendre en remplacement des Lasagnes sauce à la viande. Essayez d'en trouver un avec le même nombre de calories, et avec environ 15 à 20 pourcent des calories provenant des lipides. Certains des plats de Lean Cuisine® ont en fait trop peu de lipides pour mes exigences nutritionnelles.

Q. Puis-je intervertir les plats de mes déjeuners et mes dîners ?

R. Oui.

Q. J'ai tendance à avoir mal à la tête lorsque je bois de l'eau froide. Puis-je boire de l'eau non glacée ?

R. Oui mais vous ne bénéficierez pas des 123 calories ou plus d'effet thermogénique dû au réchauffement de l'eau à la température du corps. Essayez de boire l'eau froide plus doucement. Peut-être buvez-vous trop vite.

Q. Est-il possible de boire trop d'eau ?

R. Tout à fait. Néanmoins, pour cela, il vous faudrait boire quatre à cinq fois plus que les quantités que je vous recommande par jour. Il y a quelques troubles qui peuvent être aggravés par de grandes quantités de liquide. Si vous ressentez que vous avez un problème, consultez votre médecin avant de débuter le programme.

Q. L'eau en bouteille est-elle meilleure que l'eau du robinet ?

R. Les études démontrent que l'eau en bouteille n'est pas toujours de meilleure qualité que l'eau du robinet. La décision de boire ou non de l'eau en bouteille est une question de goût. Si vous n'aimez pas le goût de votre eau du robinet, alors buvez votre eau en bouteille préférée. Mais vous devriez essayer auparavant d'ajouter un jus de citron ou de citron vert à l'eau de votre robinet. Certaines personnes affirment que cela crée une importante différence de goût.

Q. Je suis une femme d'âge mûr et j'observe des marques noires et bleues sur mes jambes lorsque je suis au régime. Est-ce que je fais mal quelque chose ?

R. Je ne pense pas que ce soit le cas. Ces marques noires et bleues sont généralement le résultat d'une augmentation du niveau d'oestrogènes circulant dans votre corps, ce qui affaiblit les parois des capillaires et les fait se rompre à la moindre pression. Lorsque cela se produit, le sang s'échappe ce qui provoque un hématome. L'oestrogène, comme la graisse est fractionné dans le foie. Lorsque vous êtes au régime, votre foie fractionne la graisse, laissant davantage d'oestrogènes dans le flux sanguin.

Il pourrait être utile de compléter votre régime par un supplément de Vitamine C chaque jour afin de vous aider à renforcer les parois des capillaires.

Q. Je suis une femme de 40 ans avec une fille et un garçon adolescents. Mon mari et moi souhaitons perdre 10 livres *(4,5 kg)* et les enfants souhaiteraient également perdre du poids. Toute la famille peut-elle suivre le programme ?

R. Ce serait formidable si c'était le cas - mais c'est impossible. Le problème réside dans le nombre de calories journalières. Les adolescents ont besoin de nettement plus de calories par jour que 1500 (qui est le niveau le plus élevé du programme). Consultez un nutritionniste homologué pour obtenir des recommandations appropriées.

Votre fils et votre fille peuvent cependant suivre la routine des exercices du Bowflex®.® exercise routines.

Q. En faisant les exercices Bowflex® que vous recommandez dans ce programme, je crains

d'avoir des muscles trop gros et pas assez féminins. Que puis-je faire pour éviter cela ?

R. Votre inquiétude n'a pas lieu d'être. Produire de gros muscles nécessite deux conditions. D'abord, la personne doit avoir de longs muscles et des tendons courts. Deuxièmement, le taux de testostérone dans le sang doit être très élevé. Les femmes ne satisfont presque jamais l'une ou l'autre de ces conditions.

En aucune circonstance, 99,99 des femmes américaines ne peuvent développer un excès de muscles. Un exercice avec une résistance progressive comme en utilisant un Bowflex® Xceed™ home gym construira vos muscles – sans excès – et des muscles plus grands rendront votre corps plus ferme et en meilleure forme.

Q. Pourquoi est-il si important que je fasse les exercices Bowflex® avec un décompte de 4 secondes à la montée et à la descente ?

R. Parce qu'une levée lente et continue de 4 secondes, suivie d'une baisse de 4 secondes implique plus de fibres musculaires et de manière plus approfondie que des vitesses de mouvement accélérées. Chaque fibre musculaire travaillant plus complètement, cela signifie simplement que vous obtiendrez de meilleurs résultats de développement musculaire.

Q. Je ne sais pas quand respirerr entre chaque exercice Bowflex® ?

A. Disonsque votre objectif est de faire 10 répétitions sur un exercice Bowflex® spécifique réalisé dans la levée de 4 secondes recommandée et descente de 4 secondes. Voici les directives qu'il convient de suivre concernant la respiration :

- Respirez normalement pendant les cinq premières répétitions.
- Prenez une respiration plus courte pendant les 6ème, 7ème et 8ème répétitions.
- Accentuez la respiration plus que l'inspiration, particulièrement pendant la 9ème et 10 ème répétition. Concentrez-vous sur une bonne forme et un mouvement lent.
- Ne retenez pas votre respiration pendant aucune répétition. Relâchez le visage et le cou. Ne grincez pas des dents. Gardez les yeux ouverts et restez alerte.

Q. Je ne suis pas aussi discipliné et patient que j'aimerais. Comment rester dans le programme ?

Une suggestion est de faire équipe avec un partenaire. La plupart des personnes sont plus motivées et font davantage de progrès si elles suivent le programme avec un ami. Pour la sélection d'un partenaire d'exercice, voici quelques éléments à garder à l'esprit :

- Votre partenaire doit avoir un âge et une condition physique similaires à vous.
- Votre partenaire doit être sérieux dans son engagement de remise en forme. Cet engagement signifie que vous pratiquerez des exercices ensemble pendant une heure, trois fois par semaine. Chacune de vos sessions d'entraînement communes doit durer environ 50 minutes : 25 minutes pour votre entraînement et 25 minutes pendant lesquelles vous surveillez l'entraînement de votre partenaire.
- Votre partenaire doit être quelqu'un avec qui vous partagez un esprit de coopération et non de compétition.
- Votre partenaire ne doit pas être votre conjoint, frère, soeur ou autre membre de la famille. Vous ne voulez pas que les problèmes interpersonnels normaux interfèrent avec votre entraînement.

Q. Pourquoi ne me laissez-vous pas faire de danse aérobic pendant mes jours de "relâche" afin d'accélérer la perte de masse grasse ?

R. Parce que le faire n'accélère pas tant que cela la perte de la masse grasse. La danse aérobic - ainsi que les autres activités telles que la course, la natation, le cyclisme, le stepping, et le racquetball – ne contribuent pas significativement au processus de perte de la masse grasse. En fait, lorsqu'on les ajoute à un entraînement physique adéquat, elles peuvent retarder la réduction de la masse grasse.

La perte de la masse grasse est retardée de deux manières. Une activité trop répétitive empêche un développement musculaire maximal en épuisant votre capacité de récupération. Une capacité de récupération bien reposée est nécessaire pour la croissance musculaire. Trop d'activité - particulièrement si vous suivez un régime basses calories - vous fait atteindre les niveaux plancher et rapidement perdre votre enthousiasme. Si tel est le cas, il est certain que vous arrêterez votre régime.

L'objectif principal de ce programme est de perdre de la masse grasse de la manière la plus effective et efficace. La perte de la masse grasse est une priorité et maximisée par le développement musculaire dans le même temps. Le processus de développement musculaire est optimisé par une capacité de récupération bien reposée, qui exige que vous activités fatiguantes et modérément fatiguantes soient réduites à leur strict minimum.

Une fois que votre masse grasse a attaint un faible niveau, vous pouvez ajouter d'autres activités - ce que je vous encourage à faire — à votre programme hebdomadaire de remise en forme. Maintenant, suivez exactement le programme indiqué.

Q. Que se passe-t-il au bout de six semaines ? Comment continuer le programme si j'ai besoin de perdre plus de poids ?

R. Vous devez répéter le programme aussi longtemps que nécessaire pour atteindre votre objectif. Par exemple, il a fallu à Barry Ozer trois sessions de six semaines - 18 semaines- pour perdre la totalité de son excès de masse grasse qui s'élevait à 75 livres (34 kg). Il y a cependant quelques directives et modifications à appliquer.

Répétez le programme nutritionnel exactement comme auparavant : Les Hommes, revenez à une ration de 1500 calories par jour pendant deux semaines. Les Femmes, revenez à une ration de 1200 calories par jour pendant deux semaines. Puis réduisez vos rations caloriques de la même manière.

Maintenez votre programme de superhydratation à son niveau le plus élevé. En d'autres termes, absorbez 1 5/8 galons (6,2 l) d'eau glacée chaque jour.

Poursuivez votre routine d'exercices Bowflex® au plus haut niveau. Exécutez les dix mêmes exercices trois fois par semaine. Tentez de devenir aussi fort que possible à chaque exercice, tout en vous concentrant toujours sur le décompte de 4 secondes à l'ascension et à la descente.

Q. Je'suis heureux d'avoir perdu la masse grasse que je souhaitais voir disparaître. Comment faire pour préserver mon nouveau poids ?

R. Une fois que vous avez perdu votre graisse excessive, votre nouvelle tâche est de conserver ce statut. Voici les quelques ajustements que vous devez apporter à vos pratiques actuelles.

Respectez le plan nutritionnel riche en glucides et modéré en calories.

Au lieu de consommer de 1000 à 1500 calories par jour, vous allez consommer de 1600 à 2400 calories par jour. Vous pourrez peut-être même manger davantage une fois que votre poids sera stabilisé. L'expérimentation essai/erreur est incontournable. Les femmes doivent commencer avec 1600 calories et les hommes avec 2000 calories par jour. Notez ce qui se passe au bout d'une semaine. Si votre poids continue de baisser, élevez la ration calorique de 100 ou 200, en fonction du poids que vous avez perdu au cours de la semaine précédente. Rapidement, vous atteindrez un niveau à partir duquel votre poids se stabilise. Ce niveau est votre besoin quotidien en calories. Naturellement, vous serez en mesure de consommer d'autres aliments que ceux indiqués dans le programme nutritionnel Bowflex®.®. D'ici là, cependant, vous devez apprendre l'importance d'être un acheteur et un mangeur avisé. Lisez les étiquettes. Comparez les informations nutritionnelles. Ayez conscience du ratio idéal de 60:20:20 de glucides, protéines et lipides.

Mangez des portions plus petites plus fréquemment.

Vous vous êtes limité à cinq repas de 300 calories par jour si vous êtes une femme, ou de 500 calories si vous êtes un homme. Vous pouvez maintenant augmenter les calories de 100. Que se passe-t-il si, pendant un seul repas, vous mangez plus que 400 calories si vous êtes une femme, ou 600 calories si vous êtes un homme ? Ne paniquez pas. Sachez simplement que vous déraperez parfois. Apprenez à anticiper ces hausses et à prendre les mesures correctives.

Buvez au moins 1 galon (3,8 l) d'eau glacée chaque jour.

Vous devez maintenant avoir réalisé les avantages de la consommation d'une grande quantité d'eau chaque jour. Assurez-vous que votre bouteille d'eau fait partie intégrante de votre vie.

Entraînez-vous sur le Bowflex® home gym au moins deux fois par semaine.

Il y a deux différences principales entre les routines d'entretien et de développement de la force. Premièrement, pour l'entretien, il est inutile d'augmenter la résistance chaque semaine ou à

peu près. Si vous pouvez faire 100 livres pendant 12 répétitions sur l'extension jambe, alors restez à 100 et n'allez pas à 105 livres. Il vous sera plus facile de conserver le niveau des 100 livres que de l'augmenter. Deuxièmement, il vous est inutile de vous entraîner trois fois par semaine. Vous pouvez conserver votre force au rythme de deux fois par semaine.

Ajoutez de la variété à vos routines Bowflex®.

C'est maintenant le moment d'introduire plus de variété dans vos routines en ajoutant quelques nouveaux exercices et en supprimant d'anciens. Ci-dessous se trouvent deux routines types.

Routine d'entretien 1

1. Abduction hanche assis
2. Adduction hanche assis
3. Elévation mollet jambe tendue assis
4. Ecarté
5. Développé couché incliné
6. Etirement épaule
7. Haussement épaule
8. Curl biceps debout
9. Curl poignet assis
10. Extension poignet assis

Routine d'entretien 2

1. Curl jambe
2. Extension jambe
3. Elévation épaule latérale debout
4. Développé épaule assis
5. Rameur deltoïde arrière*
6. Développé décliné
7. Curl inversé
8. Extension triceps assis
9. Extension dos basse
10.Crunch Abdos

Ragrdez dans votre Manuel du Propriétaire Bowflex® la description de nouveaux exercices.

Soyez constant dans votre entraînement Bowflex® mangez sainement et superhydratez-vous – et vos résultats dépasseront vos attentes.

Bowflex Xceed™ *Fiche d'enregistrement de garantie*

IMPORTANT ! : COURRIER DANS UN DELAI DE 30 JOURS SUIVANT L'ACHAT

VEUILLEZ ECRIRE CLAIREMENT - MERCI

☐ Mr. 2. ☐ Mme. 3. ☐ Melle. 4. ☐ Miss ID client d'après la facture

Nom:

Adresse: Apt. #:

Ville: Etat: Code postal:

Numéro de téléphone: ( ) - EXT.

Courriel:

S'agit-il de votre adresse principale ? ☐ Oui ☐ Non

Lieu d'achat:

Date d'achat: M M D D Y Y

Date de naissance de l'acheteur: M M D D Y Y

Sexe: ☐ ☐ Homme Femme

SItuation maritale: ☐ ☐ Marié Célibataire

Y compris vous-même combien de personnes au total vivent dans votre foyer : (Exemples : 01, 02, 03 …)

Souhaiteriez-vous recevoir d'autres informations concernant nos solutions de santé pour la maison ? ☐ Oui ☐ Non

Dans quelle fourchette se situent les revenus de votre famille : (chiffres en dollars US)

☐ Moins de 15 000$ ☐ $25,000 – $34,999 ☐ $50,000 – $74,999 ☐ $100,000 – $149,999

☐ $15 – $24 999 ☐ $35,00 – $49 999 ☐ $75 – $99 999 ☐ Plus de $150 000

Quels autres types d'équipement d'exercice possédez-vous ?

Avez-vous reçu cet article en cadeau ? ☐ Oui ☐ Non

Nom de l'acheteur original:

N° ID de l'acheteur original:

☐ veuillez cocher ici si vous préférez ne pas recevoir d'informations sur les nouvelles et intéressantes opportunités d'autres sociétés.

Merci d'avoir rempli ce questionnaire. Vos réponses sont pour nous essentielles.

Ce qui est couvert

Nautilus, Inc. garantit à l'acheteur original du Bowflex Xceed™ home gym que la machine est exempte de défauts matériel ou de fabrication, à l'exception des éléments ci-dessous. Cette garantie n'est cessible ni applicable à aucune autre personne que l'acheteur d'origine et ne s'applique qu'aux produits vendus aux Etats-Unis ou au Canada. Modifer l'unité provoquera la nullité de la garantie.

Bowflex Xceed™ Home Gym XLU/ XTLU

- 7 ans sur la machine
- Garantie illimitée sur les tiges de résistance individuelles de la Power Rod®

La garantie ne couvre pas

- Un Bowflex Xceed™ home gym acheté pour une utilisation commerciale ou institutionnelle.
- Les dommages dus à une utilisation par des personnes pesant plus de 300 livres (136 kg).
- Les dommages dus à l'abus, un accident, un non respect des instruction ou avertissement du Manuel du Propriétaire, une mauvaise utilisation, une erreur de manipulation, un accident ou Catastrophe naturelle (inondations, tornades, court circuit électrique etc.).
- Les dommages dus à l'usure normale.

Ce que nous ferons

Pendant votre période de Garantie, Nautilus, Inc. réparera tout Bowflex Xceed™ home gym qui s'avère défecteux en termes matériels ou de fabrication. Si la réparation n'est pas possible, Nautilus, Inc. soit remplacera votre Bowflex Xceed™ solution de santé pour la maison, soit vous remboursera le prix d'achat moins les frais d'expédition et de gestion.

Comment le faire réparer

renvoyez la pièce défectueuse, à cos frais, à l'adresse qui vous a été donnée par un Représentant Nautilus au 1-800-605-3369. Incluez une explication du problème. Un conditionnement de protection adéquat de la pièce ou de l'unité défectueuse ainsi que le coût de l'expédition sont sous votre responsabilité.

La pièce ou unité réparée vous sera renvoyée aux frais de la société.

Droit en vigueur

Cette garantie vous donne des droits juridiques spécifiques, et vous pouvez également avoir d'autres droits, qui varient d'un état à l'autre.

Veuillez plier et fermer avant l'envoi

Veuillez plier et fermer avant l'envoi

Mettez un Timbre Ici

Nautilus, Inc.
Siège mondial
16400 S.E. Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683

INFORMATION RELATIVE à LA GARANTIE
(A conserver)

Nous voulons que vous sachiez que le Bowflex® Xceed™ home gym est un produit haut de gamme. Votre satisfaction est garantie.

Si, pour quelque raison que ce soit, vous n'êtes pas satisfait à 100% de votre Bowflex Xceed™ solution de santé pour la maison, veuillez suivre les instructions ci-dessous pour nous retourner la marchandises et recevoir le remboursement du prix d'achat moins les frais d'envoi et de gestion.

1. Appelez un représentant Nautilus au 1-800-605-3369 pur obtenir un numéro d'autorisation de retour. L'Autorisation de Retour sera accordée si :

   a. Vous avez acheté votre Bowflex Xceed™ Home Gym directement auprès de Nautilus, Inc.; et

   b. Vous appelez dans un délai de 6 semaines suivant la date de livraison de votre marchandise.

2. Toutes les marchandises retournées doivent être correctement conditionnées dans les cartons d'origine et en bon état.
   Les retours doivent être expédiés à :
   Nautilus, Inc. World Headquarters
   16400 SE Nautilus Drive
   Vancouver, WA 98683.

Vous êtes responsable de l'expédition de retour et de tous dommages ou sinistres survenant sur la marchandise pendant l'expédition de retour. Nous vous recommandons fortement de faire assurer votre expédition.

3. Veuillez marquer clairement sur tous les cartons :

- Numéro d'autorisation de retour
- Votre nom
- Votre adresse
- Votre numéro de téléphone

Les cartons sans ces indications clairement marquées sur l'extérieur seront refusés.

4. Veuillez faire des copies de votre facture d'origine et en placer une dans chaque carton de marchandise. Nautilus, Inc. doit recevoir votre expédition dans un délai de deux semaines à partir de la date à laquelle votre Représentant Nautilus vous a donné un Numéro d'Autorisation de Retour
   .

Les remboursements peuvent être refusés ou retardés si ces instructions ne sont pas correctement suivies.

Cette Garantie de satisfaction Bowflex® s'applique uniquement aux marchandises achetées par les consommateurs directement auprès de Nautilus, Inc. Cette garantie ne s'applique pas aux ventes effectuées par des revendeurs ou distributeurs.

Que couvre la Garantie ?

Nautilus, Inc. garantit à l'acheteur original du Bowflex Xceed™ home gym que le Bowflex Xceed™ home gym est exempt de défaut matériel et de production, lorsqu'il est utilisé aux fins adaptées et dans des conditions normales. Cette garantie est étendue uniquement à l'acheteur d'origine et n'est cessible ni applicable à aucune autre personne.

Combien d etemps dure la couverture ?

- 7 ans sur la machine
- Garantie illimitée sur les tiges de résistance individuelles de la Power Rod®

Cette garantie est nulle si le Bowflex Xceed™ home gym est utilisé dans un environnement commercial

Cette garantit couvre tous les défauts de matériel ou de fabrication du Bowflex® Xceed™ Home Gym. La garantie ne couvre pas l'utilisation commerciale ou institutionnelle, ou mauvaise utilisation ou abus par le consommateur.

Pour rendre cette garantit efefctive vous devez remplir la Fiche d'Enregistrement de GarantieBowflex Xceed™ home gym dans un délai de 30 jours suivant l'achat de votre Bowflex Xceed™ home gym, et la renvoyer à l'adresse sur la Fiche d'Enregistrement de Garantie.

La garantie ne couvre pas

- Un Bowflex Xceed™ acheté pour une utilisation commerciale ou institutionnelle.
- Les dommages dus à une utilisation par des personnes pesant plus de 300 livres (136 kg).
- Les dommages dus à l'abus, un accident, un non respect des instruction ou avertissement du Manuel du Propriétaire, une mauvaise utilisation, une erreur de manipulation, un accident ou Catastrophe naturelle (inondations, tornades, court circuit électrique etc.).
- Les dommages dus à l'usure normale.

Ce que Nautilus, Inc. fera

Pendant votre période de couverture de garantie, Nautilus, Inc. réparera tout Bowflex Xceed™ home gym qui s'avère défectueux en matériel ou fabrication. Si la réparation n'est pas possible, Nautilus, Inc., remplacera votre Bowflex Xceed™ home gym oru remboursera le prix d'achat moins les frais d'expédition et de gestion.

Nautilus, Inc. se réserve le droit de remplacer un matériel de qualité égale ou meilleure si des matériaux identiques ne sont pas disponibles au moment de la réparation dans le cadre de cette Garantie. Le remplacement du produit conformément aux termes de la Garantie ne peut en aucun cas dépasser la période de Garantie.

Comment le faire réparer

Renvoyez la pièce défectueuse à vos frais à l'adresse qui vous a été donnée par votre Représentant Bowflex Xceed™ home gym au 1-800-605-3369.

Incluez toujours une explication du problème

Pour des informations, veuillez contacter un représentant Bowflex Xceed™ home gym au 1-800-605-3369. Un conditionnement de protection adéquat de la pièce ou de l'unité défectueuse ainsi que le coût de l'expédition sont sous votre responsabilité.

La pièce ou unité réparée vous sera renvoyée aux frais de la société.

Droit en vigueur

Cette garantie vous donne des droits juridiques spécifiques, et vous pouvez également avoir d'autres droits, qui varient d'un état à l'autre.

Coordonnées importantes

Si vous avez besoin d'aide, ayez à portée de main le numéro de série de votre machine et la date d'achat lorsque vous contactez l'un des bureaux Nautilus, Inc. indiqués ci-dessous.

BUREAUX AUX ETATS-UNIS

E-mail: customerservice@nautilus.com

- CENTRE D'INNOVATION NAUTILUS
  Nautilus, Inc.
  1886 Prairie Way
  Louisville, Colorado, USA 80027
  Phone: 800-NAUTILUS (800-628-8458)
  Email: customerservice@nautilus.com
  Fax: 800-898-9410

- SERVICE CLIENT/TECHNIQUE
  Nautilus, Inc.
  Siège mondial
  16400 SE Nautilus Drive
  Vancouver, Washington, USA 98683
  Phone: 800-NAUTILUS (800-628-8458)
  Email: customerservice@nautilus.com
  Fax: 877-686-6466

- SIEGE DU GROUPE
  Nautilus, Inc.
  Siège mondial
  16400 SE Nautilus Drive
  Vancouver, Washington, USA 98683
  Phone: 800-NAUTILUS (800-628-8458)

BUREAUX INTERNATIONAUX:

Pour une assistance technique et une liste des distributeurs dans votre région, veuillez appeler ou faxer à l'un des numéros suivants.

- BUREAU INTERNATIONAL
  Nautilus International S.A.
  Rue Jean Prouvé 6
  1762 Givisiez / Switzerland
  Tel: + 41-26-460-77-77
  Fax: + 41-26-460-77-70
  Email: technics@nautilus.com

BUREAUX COMMERCIAUX :

- BUREAU EN SUISSE
  Nautilus Switzerland S.A.
  Tel: + 41-26-460-77-66
  Fax: + 41-26-460-77-60

- BUREAU EN ALLEMAGNE et AUTRICHE
  Nautilus GmbH
  Tel: +49-2204-610-27
  Fax: +49-2204-628-90

- BUREAU EN ITALIE
  Nautilus Italy s.r.l.
  Tel: +39-51-664-62-01
  Fax: +39-51-664-74-61

- BUREAU AU ROYAUME-UNI
  Nautilus UK Ltd.
  Tel: +44-1908-267-345
  Fax: +44-1908-267-346

- BUREAU EN CHINE
  Bureau du Représentant Nautilus
  Tel: +86-21-523-707-00
  Fax: +86-21-523-707-09

BOWFLEX
Power Rod® Technology

BOWFLEX
XCEED

© 2006, Nautilus Inc. Tous droits réservés.
Nautilus, Inc. World Headquarters, 16400 S.E. Nautilus Drive, Vancouver, Washington, USA 98683 1-800-NAUTILUS
Nautilus, Bowflex, Bowflex Xceed, Power Rod et les logos Bowflex et Nautilus sont soit des marques commerciales enregistrées soit des marques commerciales de Nautilus, Inc. Toutes les autres marques commerciales sont des marques comemrciales de leur entreprise respective.

Imprimé en Chine